

БЕЗ

СТРАХА

Рафаэль Сантандреу



Как избавиться от тревожности,
навязчивых мыслей, ипохондрии
и любых иррациональных фобий



Рафаэль Сантандреу

**Без страха. Как избавиться
от тревожности, навязчивых
мыслей, ипохондрии и любых
иррациональных фобий**

«Попурри»

2021

Сантандреу Р.

Без страха. Как избавиться от тревожности, навязчивых мыслей, ипохондрии и любых иррациональных фобий / Р. Сантандреу — «Попурри», 2021

ISBN 978-9-85-155349-1

В этой книге известный испанский психолог предлагает эффективный метод избавления от фобий, который уже помог тысячам людей перенастроить свой мозг. Четыре простых и понятных шага приведут вас к победе, какой бы серьезной ни была проблема: тревожное расстройство (в том числе панические атаки), обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР), ипохондрия, неуверенность в себе, любой другой иррациональный страх. Эта книга для всех, кто стремится к внутренней свободе и эмоциональному равновесию.

ISBN 978-9-85-155349-1

© Сантандреу Р., 2021
© Попурри, 2021

Содержание

Введение	6
1	7
2	12
3	17
4	22
5	27
6	32
7	41
8	47
9	53
10	61
11	68
12	78
13	85
14	89
15	94
16	103
17	109
18	119
19	128
20	137
21	145
Эпилог	151

Рафаэль Сантандреу

Без страха. Как избавиться от тревожности, навязчивых мыслей, ипохондрии и любых иррациональных фобий

*Посвящается госпоже дель Валье, моей матери.
В благодарность за ее неизменную любовь*

Перевод с испанского выполнила *Екатерина Бирюкова* по изданию:
Rafael Santandreu. Sin miedo El método comprobado para superar la ansiedad, las obsesiones,
la hipocondría y cualquier temor irracional. – Grijalbo, 2021.

© 2021, Rafael Santandreu

© 2021, Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U. Travessera de Gràcia, 47–49. 08021
Barcelona

© 2021, Victor Moussa/Shutterstock, por la fotografía de la página 21

© Перевод, издание на русском языке. ООО «Попурри», 2023

Введение

Эта книга сейчас нужна как никогда. Очень многие люди невообразимо страдают от действительно серьезной проблемы, которой уделяется недостаточно внимания. Это обычные люди: соседский сын, жена вашего лучшего друга, коллега... Их боль так сильна, что едва ли не превосходит муки человека, страдающего от рака или другой, еще более страшной, болезни.

Я говорю прежде всего о таких нарушениях, как панические атаки и обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР). Они диагностированы у 6 % населения Испании (почти у трех миллионов человек) и разрушают их жизни.

Но в своей книге я обращаюсь не только к таким несчастным, но и к каждому, кто не уверен в себе, подвержен ипохондрии, депрессии или обуреваем другими избыточными негативными эмоциями. Метод преодоления, с которым вы познакомитесь здесь, поможет изгнать из вашей жизни эти проблемы. Проще говоря, он избавит вас от страха.

Вы научитесь укрощать свой разум, превращать его в прекрасного мощного скакуна, покорно несущего вас куда бы вы ни пожелали: на простую прогулку или в путешествие к восхитительным местам. А может быть, это будет грандиозный рывок на пути к успеху.

Мой большой друг и буддийский наставник Кико как-то сказал мне, что разум иногда похож на руку, словно сошедшую с ума. Представьте, что однажды ночью вы просыпаетесь от сильной боли в горле и, открыв глаза, видите, что... вас душит когтистая лапа!

Вы иступленно дергаете ее, пытаясь освободиться, но безуспешно: она вцепилась в вас с невероятной силой. Вы же умрете от удушья! Господи, какой ужас! Внезапно вспыхивает свет, и вы обнаруживаете, что шею вам сжимает ваша собственная рука.

Так вот, с разумом происходит то же самое: он может стать вашим врагом и самым безжалостным палачом на свете. Но есть и хорошая новость: КАЖДЫЙ ИЗ НАС способен научиться справляться с ним. Более того, вы можете превратить его в своего бесценного союзника.

Представьте себе мир, в котором ваши эмоции играют вам же на руку. Знаете что? Это возможно! Книга, которую вы держите в руках, основанная на сотнях тысяч историй успеха, докажет это.

Во время работы над ней я беседовал с огромным количеством людей, свидетельствующих об исцелении. Многие из этих интервью доступны на моем канале на YouTube, так что вы найдете там множество материалов об описанных здесь случаях. И пусть эти блестящие примеры послужат вам стимулом для изменений.

Также я хочу поблагодарить своих друзей из издательства Gaia за то, что они позволили мне предварять каждую главу цитатой изумительной Пемы Чодрон, знаменитой буддийской монахини. Все эти цитаты взяты из ее книги «Когда все рушится».

Приготовьтесь навсегда изменить свою жизнь. Стать лучшей версией себя – свободной, счастливой и способной на все личностью.

1

Расстройств много – проблема одна: эмоциональный дисбаланс

Когда в следующий раз вы утратите почву под ногами, не воспринимайте это как препятствие. Считайте это невероятной удачей. Наконец вы сможете по-настоящему повзрослеть.

Пема Чодрон

Мария Хосе – красивая пятидесятилетняя женщина, необыкновенно милая и жизнерадостная. Ее отличает копна светло-каштановых волос, волнами ниспадающих ниже плеч. Мария живет в Аликанте и обожает гулять по пляжу со своей собакой. Она дважды была замужем, состоит на государственной службе.

Я помню, как на первой консультации, рассказывая мне о своей тревожности (которая терзала ее вот уже двадцать пять лет!), Мария беспрестанно шутила. Даже совершенно измученная тревогой, она НЕ ПРЕКРАЩАЛА излучать природный оптимизм.

Каждый день Мария Хосе испытывала приступы панических атак. И в довершение всего, следуя роковому совету лечащего врача, она пристрастилась к транквилизаторам – препаратам, которые не только не помогали ей, но и усиливали тревожность, вызывали спутанность сознания и даже фобии при случайных превышениях дозы.

Мария принимала препараты шесть или семь раз в день, и тем не менее тревожность усиливалась год от года. Вот как она сама, уже полностью исцелившись, описывает это:

На фоне мучительной тревоги и зависимости от таблеток в моей голове царил полнейший сумбур. Зависимость усиливала тревогу, потому что за час до приема препарата у меня уже начиналась ломка. То есть у меня были приступы панической атаки и притом еще и ломка из-за этих мерзких таблеток.

Во время приступов сердце у Марии Хосе бешено колотилось, словно хотело вырваться из груди, ее зверски тошнило, голова кружилась так, что она почти падала, а еще подступал страх близкой смерти. От ужаса ее руки тряслись, как при болезни Паркинсона. Паника могла длиться часами или нахлынуть во время сна, и тогда женщина всю ночь лежала не смыкая глаз: не помогали даже двойные дозы транквилизаторов. Или тройные!

Сегодня это совсем другой человек. Сейчас, когда я пишу эти строки, минуло уже более трех лет с момента последнего приступа панической атаки и жизнь Марии Хосе заиграла совершенно другими красками. Она не принимает никаких препаратов и не испытывает в этом необходимости. Она ведет совершенно нормальную жизнь. Даже больше, чем нормальную, – Мария Хосе абсолютно счастлива.

В недавней беседе она сказала мне:

– Если бы не вы, я никогда бы не вылечилась! Вы спасли мне жизнь!

Но на самом деле Мария Хосе сама себя спасла. Она исцелилась благодаря упорному труду и целеустремленности. ТОЧНО ТАК ЖЕ, КАК ЭТО СДЕЛАЕТЕ ВЫ.

Обратите внимание: Мария Хосе двадцать пять лет жила в кошмаре каждодневных панических атак и сильной зависимости от транквилизаторов. А теперь эта страница перевернута, потому что Мария победила. Никаких лекарств. Только работа над собой, упорство и решимость.

В этой книге речь идет о лечении того, что можно было бы формально отнести к явлениям «эмоционального дисбаланса», заключающимся в переживании крайнего беспокойства без всякой видимой причины. Другими словами, это состояние уязвимости, в котором вы полностью утрачиваете контроль над эмоциями и разобраться в них становится совершенно невозможно. И вот вы уже не те, кем были. Теперь вы пугливы, беспомощны, не можете адекватно реагировать.

Панические атаки начинаются внезапно. Они попросту возникают из ничего. Например, утром в момент пробуждения. Или от небольшого испуга, из-за мелкой неприятности. Допустим, на работе поступила новая задача. Внезапно эта новая ситуация вгоняет вас в стресс, и вскоре вы уже не на шутку встревожены. «Раньше я таким не был! Что я за сопляк беспомощный?» – спросите вы себя.

Эта тревожность, эмоциональная неуравновешенность – как ни назови – подлинный кошмар, превращающий человека в изможденное, запуганное, одинокое, недееспособное, растерянное и беспомощное существо.

Тем, кто никогда не страдал подобным, трудно это понять, потому что рациональной причины для тревоги не существует. Как будто вам ввели наркотик, вызывающий жуткие галлюцинации, а вы не знаете, когда он начнет действовать. Это может произойти в любой момент! И тогда... бабах! Кошмары опрокидывают вас в проклятую мрачную бездну, откуда вы только и мечтаете сбежать, мечтаете, чтобы это прекратилось, потому что замечаете, что в таком состоянии ни на что не способны, даже адекватно общаться с окружающими. Паническая атака похожа на невыносимую и нескончаемую боль: тот, кто испытывает ее, желает лишь, чтобы поскорее наступила ночь и можно было уснуть и мгновенно отключить мечущийся в возбуждении мозг.

Это расстройство встречается чаще, чем принято считать. Психотерапевты обычно ставят различные диагнозы, например «паническое расстройство», «обсессивно-компульсивное расстройство», «депрессия» и так далее, хотя на самом деле речь идет об одном и том же. Негативные эмоции сильны, они захлестывают вас, и вы уже не можете их сдерживать; они управляют вашей жизнью и разрушают ее. В этих приступах вы ходите по кругу: тонете в эмоциях, они овладевают вами, затаскивают вас в болото страдания, и это длится, пока все не кончится и не схлынет туда, откуда пришло, оставляя вас разбитыми, потерянными, напуганными. До новых встреч, *детка*.

Почему это творится со мной?

Бывает, что человек испытывает растерянность в какой-то ситуации: раньше он таким не был, но, как бы ни старался, не может избавиться от новой странной болезни.

Он спрашивает себя: «Боже, да что со мной такое?»

И, глядя на людей, идущих по улице, не может удержаться от зависти и удивления: «Как это может быть, что у них все хорошо? Почему я не могу быть как остальные?»

Из-за страха, который провоцируют панические атаки, жизнь кажется ему опасным местом, полным эмоциональных пропастей, в которые, не ровен час, свалишься.

Попав в эти сети, человек начинает избегать ситуаций, связанных с приступами паники: поездок в метро, посещений торговых центров, одиночества, тяжелых мыслей – всего, что способно загнать его в круги ада. И внезапно жизнь превращается в замкнутое пространство, выйти из которого не дает страх.

Снова и снова он говорит себе: «Боже, как можно бояться этой ерунды! Ведь раньше мне это даже нравилось!» Но теперь он живет в новой реальности.

И в таком эмоциональном состоянии все становится очень трудным: принимать решения, справляться с мелкими проблемами, увлеченно заниматься чем-либо, работать, любить...

Временами к человеку будет возвращаться чувство покоя и он начнет верить, что его психическое здоровье восстанавливается. Однако через несколько дней проклятье вернется и он снова ощутит себя ничтожеством.

В этой книге вы прочтете о двух типах эмоциональных расстройств:

- тревожном расстройстве (в том числе панических атаках),
- обсессивно-компульсивном расстройстве.

Конечно же, их куда больше – множество разновидностей депрессии, психосоматические нарушения, мигрени, необъяснимые боли... Все они являются частью одного и того же явления.

Если вы ощущаете свое бессилие в эмоциональном плане, вероятнее всего, у вас имеется какое-либо из расстройств эмоциональной сферы. Тогда примените к себе абсолютно все, что здесь сказано. Достаточно заменить ярлыки с диагнозами описанием того, что с вами происходит.

Например, панические атаки сопровождаются одним или несколькими перечисленными ниже симптомами:

- болью в груди,
- болью в животе,
- нехваткой воздуха,
- головокружением и тошнотой,
- ощущением опасности (включая угрозу смерти),
- и, прежде всего, сильным страхом!

Для депрессии характерны:

- острое чувство уныния,
- физическая усталость,
- мрачные мысли.

Обсессивно-компульсивному расстройству присущи:

- абсурдные страхи, которые побуждают избегать потенциально опасных ситуаций или находить какие-то решения (возможно, устранять источник «угрозы»).

Перечисленные эмоциональные расстройства не связаны с физиологическими или органическими нарушениями, хотя так может показаться. Они не обусловлены ни дефицитом серотонина, ни недостаточным кровоснабжением головного мозга. Речь идет о простой ментальной ловушке, в которую легко угодить, как это происходит в знаменитой китайской пальцевой головоломке.



Эта игрушка, уже отметившая тысячелетний юбилей, состоит из плетеной бамбуковой трубочки, в которую, как показано на картинке, вставляются пальцы. При попытке освободиться трубочка сжимается и сковывает пальцы. Чем сильнее вы тянете, чтобы вытащить их, тем крепче хватка ловушки.

Решение в жизни не угадать: нужно протолкнуть пальцы дальше в трубку. Тогда плетение трубки, как это ни странно, расширится, и вы можете осторожно вытащить пальцы.

В случае каждого эмоционального расстройства – тревожности, депрессии или навязчивых мыслей – происходит нечто подобное. Человек попадает в хитроумную ловушку разума, и все попытки освободиться приводят лишь к тому, что он еще сильнее увязает в проблеме: чем сильнее он тянет палец, тем крепче его держит эта штуковина.

Очень важно понимать: большинство психических расстройств являются именно такой искусной логической ловушкой. С нейронами, генетикой и органами все в порядке! Следовательно, нет необходимости принимать медицинские препараты.

В этой книге я покажу вам, как навсегда выбраться из ментальной ловушки, чтобы **ПОЛНОСТЬЮ** восстановить душевное равновесие, вновь обрести силу духа, покой и радость. Иными словами, снова начать жить.

И не только это: благодаря полученным знаниям вы обретете мощную способность любить и помогать остальным, отыскивать самое прекрасное, что есть в мире, и делиться этим с другими людьми.

Нужно радоваться тому, что ваша болезнь не поразила тело: вы можете вылечиться без всяких лекарств и, кроме того, выйти из этой борьбы еще более сильными, способными наслаждаться жизнью. Полное, абсолютное исцеление, дарующее сверхсилу!

Готовы ли вы броситься в эту восхитительную авантюру – познать себя, обрести свободу, силу и стать счастливыми?

Книга наполнена реальными историями о преодолении, о победе над врагом, с которым вы тоже столкнулись. Время от времени читайте их для поднятия боевого духа. Это рассказы

таких же людей, как вы: обычных мужчин и женщин, освоивших технику контроля над своими эмоциями.

В этой главе вы узнали, что:

- Панические атаки, навязчивые мысли, психосоматические боли и большая часть депрессий не являются органическими нарушениями. Это всего лишь ловушки нашего разума, из которых можно выбраться. Если вы страдаете паническими атаками, обсессивно-компульсивным расстройством, депрессией или ипохондрией – вам нужно радоваться: перед вами логическая, а не медицинская задача. Вы можете полностью излечиться – без лекарств и без осложнений.
- Как бы вы ни были растеряны и беспомощны, вам не следует беспокоиться: вы очень быстро пойдете на поправку. Люди, прошедшие через это, чувствовали себя так же плохо, а сейчас, как и Мария Хосе, радуются жизни. Не нужно сомневаться: если вы будете следовать инструкциям в этой книге, то очень скоро окажетесь одним из исцелившихся. Все зависит только от вас.
- Растерянность, душевная боль, бессилие и страх исчезнут как по волшебству, когда вы завершите самотерапию. Работа будет напряженной, иногда очень трудной, но я ручаюсь за результат!

2

Механизм развития невроза

Те открытия, которые мы сделаем благодаря практике, не имеют ничего общего с верой во что-либо. Скорее, они связаны с готовностью умирать, готовностью все время умирать.

Пема Чодрон

Диего – предприниматель, ему сорок один год. Он высок, хорошо сложен и поддерживает отличную физическую форму. Когда мы впервые встретились, при всей нестабильности своего эмоционального состояния выглядел он очень солидно: элегантно одетый, с темными волнистыми волосами, зачесанными назад. Модные очки завершали его изысканный, хотя и несколько непринужденный образ.

Диего пришел на консультацию совершенно измученным. С юности он страдал эмоциональной неуравновешенностью, особенно паническими атаками, и перепробовал множество методов лечения, не давших никаких результатов.

Однако уже примерно через год целенаправленной работы передо мной предстал абсолютно другой человек. С успехом завершив терапию, Диего написал мне письмо, которое просил адресовать каждому, кто столкнулся с той же проблемой, что и он. Это замечательное и очень однозначное послание тем, кто начинает свой путь к самоисцелению:

Я пообещал Богу, что если однажды положу конец тревоге и депрессии, с которыми жил так долго, то попытаюсь превратить свой опыт в путеводную звезду для всех остальных, годами страдающих, как и я, от приступов эмоциональных расстройств.

Моя история служит доказательством того, что выход существует. Более того, вы испытаете невероятное блаженство. Сегодня много говорят о пластичности, присущей уму, и мне кажется, что мой случай – еще одно тому подтверждение.

Могу сказать, что сегодня я чувствую себя благодарным и счастливым, и я поражен тем, чего достиг после стольких лет, проведенных в тревожно-депрессивном аду.

Все началось, когда со мной четырехлетним произошел несчастный случай. Даже не знаю, сколько переломов у меня было по всему телу. Этот травматический опыт наложил отпечаток на мое детство. Около шести лет я провел под наблюдением врачей, на операционных столах и в реабилитационных центрах, пока не наступил мой десятый день рождения. Я вспоминаю, в каком тяжелом состоянии я тогда находился и как боялся. Иногда по ночам я звал маму, потому что не мог дышать. Я жил в тревоге за свою жизнь. Теперь мне известно, что те приступы удушья и страхи были плодом тревожности, но тогда я был всего лишь ребенком и не понимал этого.

В шестнадцать лет я впервые столкнулся с депрессией. И не только с ней: у меня появились навязчивые идеи. Мне приходили на ум мысли, что я мог бы напасть на кого-то, и это внушало мне страх. Тогда я в первый раз пошел к психиатру, который накачал меня антидепрессантами и транквилизаторами.

К двадцати восьми годам я уже испытал на себе методы лечения как минимум пятерых именитых местных психиатров. Меня пичкали множеством самых разных препаратов, комбинируя их определенным образом.

Вскоре я унаследовал предприятие отца, и стресс усилился, а вместе с ним возросли тревога и страх. Шел 2003 год. Меня мучили кошмары, целыми днями я валялся в постели, умирая от ужаса. В голове постоянно крутились мысли о самоубийстве, еще глубже погружая меня в панику. Я испытывал столь сильную тревогу, что боялся совершить какое-нибудь безумие. Я не касался ножа. Мысли становились навязчивыми, уходили и возвращались. Меня пугали даже телевизионные новости.

Целыми днями я ходил с пересохшим горлом, потому что не мог проглотить никакую жидкость. Не спал ночами, сильно похудел, был словно в дурмане и с трудом соображал. Такие действия, как одеться, спланировать день или принять душ, требовали от меня огромных усилий.

Диего прошел мощнейшую трансформацию. По его собственным словам, он много лет сидел в глубокой яме. До того как обратиться в мой центр, он несколько раз ложился на лечение в психиатрические больницы, принимал более пятидесяти различных медицинских препаратов и дважды пытался покончить с собой.

Многие психиатры не поставили бы и гроша на то, что Диего поправится. Тем не менее сегодня он счастлив, не пьет лекарств и являет собой пример радостного и жизнелюбивого человека.

После того как Диего приступил к выполнению программы, описанной в этой книге, на восстановление потребовалось два года. Конечно, он приложил достойные похвалы усилия, и ключевую роль сыграла его решимость, но все-таки он сделал именно то, чему и вы здесь научитесь.

Вы спросите себя: «Похож ли я на Диего? Смогу ли я измениться?»

И ответом должно быть: «Разумеется! Я стану частью нового братства мужчин и женщин, поддерживающих друг друга, любящих жизнь и людей».

Игры разума

Исследования, посвященные эмоциональным расстройствам, увлекательны и полны загадок. Причина в том, что с незапамятных времен подобные недуги принимали за трудноизлечимые, а иногда и смертельные болезни.

Источник ошибки понятен: ведь зачастую создается впечатление, что перед нами случай органической патологии. Безусловно, сходство есть! В этом смысле очень показателен пример с табачной зависимостью, тоже обусловленной психическими нарушениями.

В медицине по-прежнему считается, что зависимости развиваются в результате изменений в структуре нейронов, которые выливаются в известный всем синдром отмены (ломку) – болезненное и трудно поддающееся лечению состояние. Согласно официальной версии, наркотики особым образом воздействуют на нейроны, в результате чего наркоман испытывает ужасные мучения, пока нервные клетки не восстановятся.

Однако благодаря британскому гению Аллену Карру известно, что повреждение головного мозга при зависимостях – это миф, как и синдром отмены.

С помощью метода, приведенного в книге Карра «Легкий способ бросить курить», миллионы людей обнаружили, что в 95 % случаев ломка является исключительно игрой воображения и если правильно настроить свой разум, то она вовсе не начнется. Я сам, бросая курить, наслаждался процессом, и ничто меня не тревожило. И с миллионами читателей Карра происходило то же самое. Так что в этом нет ничего необычного!

Карр повторял снова и снова, что все зависимости одинаковы, будь то пристрастие к алкоголю, кокаину, героину или к чему-то другому. Состояние тревоги при отмене, от которого

страдают люди в попытках бросить эти привычки, порождается их же разумом. Наркотическая зависимость – психическое расстройство, провоцирующее тревожность и целый ряд симптомов (потливость, лихорадку, тремор и белую горячку). Но все это в конечном итоге напускаемый воображением дым. Поэтому в наших силах научиться избегать мучений!

Сотрудники исправительных учреждений знают, что если в тюрьме не получается раздобыть наркотики, то наркоманы легко, как по мановению волшебной палочки, избавляются от зависимости, не страдая синдромом отмены. Как такое возможно? Каким образом тюремная камера творит медицинские чудеса? Ответ прост: если разуму известно, что возможность получить наркотик отсутствует, то и психические процессы, сопровождающие зависимость, не запускаются.

Человек, страдающий паническими атаками или навязчивыми мыслями, также является жертвой расстройства исключительно психической природы, поэтому крайне важно прекратить поиски спасения в медикаментах, иглотерапии, витаминно-минеральных комплексах.

Хватит уже! Сосредоточимся на единственной причине всех бед – психической природе порочного круга наших страхов. Подумайте вот о чем: чем сильнее вы сконцентрируетесь на настоящей проблеме, тем быстрее решите ее.

Неважно, как долго и как сильно вы страдали, скольких врачей вы обошли. Все дело в вашем разуме, и спасение совсем рядом.

Что у меня с головой?

Многие пациенты часто задают мне такой вопрос:

– Почему у меня навязчивые мысли? Что не так с моим разумом?

– Ничего плохого, кроме того, что вы угодили в ментальную ловушку, – всегда отвечаю я. – Возможно, ваши нейроны склонны попадать в такие ловушки, но в этой их уязвимости кроется всего 3 % причин вашей проблемы.

– Это значит, что нейроны все-таки дефектны, хоть и совсем чуть-чуть? – обычно спрашивают следом.

– Да, но это работает как с табаком. Никотин заманивает вас в ментальную ловушку с помощью едва уловимых физических ощущений, легкой возбужденности, и сразу же формируется психическая зависимость. Первое ощущение, которое вызывает никотин, – это пустяк, его легко вынести и преодолеть. Настоящей проблемой является страх, который с этого момента развивается у курильщика и провоцирует синдром отмены, другими словами, чрезвычайную тревожность.

– Хорошо. Выходит, что некая физиологическая природа у всего этого есть, но ее вклад минимален. Основная проблема кроется в разуме, в том, как я мыслю и действую. Верно?

– Именно. Перестаньте спрашивать себя, физической природы ваше расстройство или психической. Хорошая новость в том, что его можно полностью излечить методами психотерапии, и именно этим вы и займетесь, – заключаю я.

Механизм развития тревожного расстройства

А теперь разберем чуть более подробно ловушку под названием «порочный круг страха» – механизм развития тревожного расстройства, навязчивых мыслей, многих видов депрессии, ипохондрии и так далее.

Любые необоснованные страхи проистекают из вышеупомянутого порочного круга.

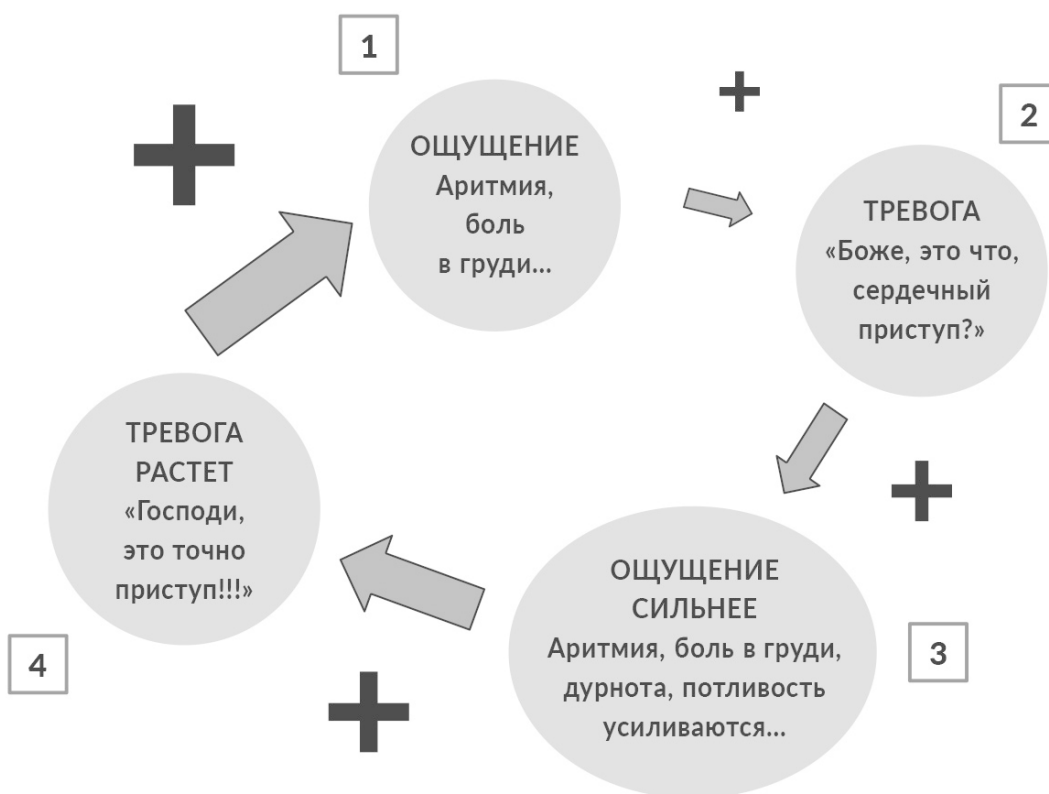
Все происходит как-то случайно: в один далеко не прекрасный день вдруг возникает необычайно неприятное чувство, которое удивляет и пугает вас. Речь может идти о резкой боли в груди, о подступившей дурноте сильнее обычного, да просто о тревоге, которой вы

никогда прежде не испытывали. И вот – внимание! – вы напуганы: «Боже мой, что это со мной такое? Это ненормально!» Дело сделано. Страх перед испытанными ощущениями усиливает внутренний дискомфорт, возникает дьявольский замкнутый круг: с каждым разом страх будет все сильнее, а ощущения острее – и так *до бесконечности*.

В случае панических атак связь прослеживается особенно отчетливо.

Однажды у человека ни с того ни с сего сердце начинает колотиться или предательски сбиваться с ритма. В силу мнительности или из-за сходства ощущений с симптомами сердечного приступа наш герой ошеломлен и напуган. Теперь представим себе, что несколько недель назад кто-то из его родственников умер как раз от инфаркта. Тогда во время приступа аритмии бедняга почти автоматически подумает: «О нет! У меня точно сердечная недостаточность!» Естественно, от тревоги сердце мгновенно забьется еще быстрее, и – вот проклятье! – ощутив это, человек начнет еще сильнее тревожиться. Порочный круг страха создан!

Вот такая эмоциональная спираль и становится реальным источником панических атак и обсессивно-компульсивного расстройства.



Со временем чувства усиливаются, человек из страха начинает избегать ситуаций, в которых его восприятие и, соответственно, ощущения обостряются. В конце концов развивается полноценное эмоциональное расстройство, угнетающее свою жертву и разрушающее ее жизнь.

Невроз развивается по приведенной выше схеме: **ощущение – тревога – избегание**. И произойти это может с кем угодно. На самом деле миллионы людей попались в такую ментальную ловушку только потому, что человеческий разум склонен к этому.

Я был знаком с очень сильными во всех смыслах людьми, у которых развилось эмоциональное расстройство: это полицейские, пожарные, политики, бизнесмены, сильнейшие спортсмены... Их сила воли, мужество и другие прекрасные качества не помешали недугу терзать их. Однако те же самые свойства их личности во многом позволили им быстрее победить.

Настигнет вас одно из эмоциональных расстройств или нет – это, в общем-то, вопрос везения: не повезло – и вы испытываете пугающие ощущения, запускающие спираль, описанную выше.

И все-таки еще раз подчеркну, что единственный источник проблемы – это порочный круг переживаний, порождаемый психикой. На этом все.

Не виноваты ни органические нарушения, ни дефицит серотонина, ни особенности нейронных связей. Все дело в психике, и лечение состоит в работе с ней. Вы способны достичь успеха, если:

- 1) полностью уясните, о чем говорится в данной книге;
- 2) будете работать над собой с должным усердием.

В этой главе вы узнали, что:

- Панические атаки, навязчивые мысли и другие «неврозы» являются ментальной ловушкой, в которую может попасть любой.
- Суть проблемы состоит в том, что раскручивается спираль боязни страха: страх, что ощущения усилятся, провоцирует еще больший страх.
- Решение, как вы увидите, заключается в том, чтобы избавиться от страха перед этими ощущениями. Когда у вас все получится, они развеются как дым, а вместо них придут радость и любовь.

3

Ключ к исцелению – избавиться от страха перед ощущениями

Обычно мы думаем, что смелые люди – те, кто не чувствует страха. Но правда в том, что смелые – это те, кто находится со страхом в близких отношениях.

Пема Чодрон

Мила сорок семь лет. Это жизнерадостная, необыкновенно симпатичная и приветливая женщина. У нее длинные темные волосы, а с лица не сходит улыбка. С первого взгляда ясно, что она любит жизнь и людей. В ее речи слышен восхитительный андалузский акцент.

Мила посвятила себя искусству. Уже много лет она зарабатывает на жизнь пением и страстно увлечена своим занятием. У нее великолепный голос, которым она распевает народные песни своей земли.

При этом Мила долгое время страдала паническими атаками и агорафобией, из-за которой добровольно заперлась дома, как в тюрьме. Она выходила только ради работы. Много раз она пела, будучи настоящим клубком нервов. Как-то приступ паники случился у нее прямо на сцене. Это продолжалось, пока она не нашла способ выбраться из ямы и снова стать звездой во всех смыслах: как в профессиональной, так и в личной жизни.

Мила великодушно поделилась со мной историей своего исцеления, и у нас состоялся разговор, запись которого есть на моем канале на YouTube.

Вот мой рассказ. Я столкнулась с тревожным расстройством семнадцатилетней, а полного излечения добилась в сорок шесть. Довольно поздно, но оно того стоило. Наконец-то я свободна!

Я очень хорошо помню первый приступ панической атаки. Как я уже сказала, мне было семнадцать. Я была на празднике на другом конце своего поселка и там, посреди всей этой движухи, впервые ощутила тревогу. Перепуганная, я бросилась домой и по дороге испытала самый настоящий ужас. Я шла, прижимаясь к стенам домов от охватившего меня страха. У меня было кошмарное чувство нехватки воздуха, как будто кто-то схватил меня за горло и хотел задушить. Мне нечем было дышать! Еще у меня жутко кружилась голова, я боялась, что упаду в обморок. Ноги подкашивались, дрожь шла по всему телу. Но хуже всего был страх.

Когда я добралась до дома, мама, увидев мое состояние, решила, что на меня напали. Я объяснила ей, как могла, что со мной случилось, и она успокоилась. Спустя какое-то время, лежа без сил на диване с платком на лбу, я почувствовала облегчение – все прошло.

Увы, но с того момента приступы панических атак стали повторяться.

Они мучили меня каждый день по пятнадцать-двадцать минут. Я испытывала чудовищное напряжение, а после приступа чувствовала себя разбитой и измученной, словно по мне проехал грузовик. Это было сущим проклятием.

Поначалу я была убеждена, что у меня что-то серьезное – болезнь щитовидной железы или сердца, потому что мое состояние нормальным назвать было нельзя.

Очень скоро я начала связывать приступы ужасной паники с приемом душа, выходом из дома, шопингом и так далее. При одной мысли об этих действиях у меня начиналась паническая атака, потому что в моем представлении их выполнение увеличивало силу приступа. Иначе говоря, я сама провоцировала у себя панические атаки, не осознавая того. Я лишь успевала заметить, как начинается что-то ужасное.

В отсутствие приступа я весь день нервничала, ожидая, что он произойдет, ощущая эту угрозу. Все, чего я хотела, – лежать в кровати. К тому же мне все время было грустно, ведь я жила очень ограниченной жизнью.

Когда врачи исключили у меня наличие органических нарушений, лучше не стало: хоть я и не была больна, медики по-прежнему не знали, как остановить панические атаки.

Я немедленно принялась искать информацию о тревожных расстройствах и отправилась к психотерапевту, но лечение не пошло: он абсолютно ничем мне не помог. Тогда моей первой мыслью было, что я никогда не поправлюсь.

В определенный момент мне попало что-то о когнитивно-поведенческой терапии, и я применила этот метод на свой лад. Я начала чувствовать себя лучше, пусть страхи еще и не отпустили меня. Я обрела свободу и смогла жить более или менее нормально, хотя еще далеко не все было в порядке.

Так протекала моя жизнь, пока два года назад ситуация не изменилась.

В конце 2018 года панические атаки вернулись, и одновременно с этим я начала бояться, что приступ начнется где-то вне дома. Вскоре я уже и в сад не могла выйти.

Так прошел почти весь 2019 год: приступы случались каждый день. Я не способна была даже выгулять свою собаку Тару. Это приходилось делать моему мужу. Но я пыталась, изо дня в день пыталась. Помню, что могла дойти лишь до соседской двери, но сразу вынуждена была возвращаться.

А еще в тот год у меня стало больше выступлений. Муж сопровождал меня, и нам приходилось оставлять машину у самой сцены, чтобы я могла укрыться в ней, если все пойдет совсем плохо. Автомобиль был для меня чем-то вроде убежища. Мы говорили организаторам, что у нас много костюмов и ценных вещей, чтобы они позволили нам держать машину максимально близко, но на самом деле она была нужна мне как место, куда можно сбежать и где можно запереться в случае панической атаки. Во время выступлений меня постоянно мучила тревога. Звучит невероятно, но так и было: паника охватывала меня даже при пении. В конце 2019 года стало совсем плохо: все виделось мне в черном цвете, я была измучена. Страх нарастал, теперь уже и дома я чувствовала себя ужасно. Это был кошмар. Я не могла ходить за покупками, развлекаться, быть хоть сколько-нибудь самостоятельной. Два раза мне приходилось вызывать скорую помощь, потому что я была не в состоянии справиться с приступами.

Однажды врач направил меня на анализы, а я не смогла себя заставить доехать до медицинского центра, и ко мне прислали медсестру, чтобы она взяла кровь на дому. Это был худший момент в моей жизни. Я уже видела себя запертой в лечебнице до конца своих дней.

И вдруг в интернете мне попались видеозаписи Рафаэля Сантандреу. Во тьме, окружавшей меня, вспыхнул свет. Помню, как смотрела их постоянно, и все становилось намного понятнее.

Я купила книги Рафаэля и изучила их. Добравшись до последних глав книги «Всё не так ужасно», я наконец обнаружила четыре волшебных слова. Можно сказать, что нечто подобное я уже делала на первом этапе своей борьбы с тревожностью, но теперь я куда лучше понимала происходящее и решила ежедневно работать над этим!

С самого начала я поставила себе цели. Во-первых, дойти до двери моей соседки. Я повторяла как мантру: «Вперед, не сдавайся».

Как я была счастлива, когда в первый же день мне удалось туда добраться! Конечно, я была полна страха, но на следующий день прошла немного дальше. А затем – еще дальше. По прошествии недели я вознамерилась выгулять Тару. И у меня получилось!

Мой разум постепенно очищался – день за днем, неделя за неделей.

Вскоре я решила отправиться за покупками. Входя в торговый центр, я говорила себе: «Вперед, не сдавайся». Не представляете, какой душевный подъем я испытала, уже в первый день пройдя весь супермаркет и купив все, что мне было нужно. Разумеется, это далось мне довольно нелегко, но домой я вернулась в состоянии эйфории.

И тогда я сказала себе: «Я смогу принять абсолютно любое ощущение!» Это очень трудно для тех, кто столкнулся с подобной проблемой, но важнее ничего и нет.

В какой-то момент я уже практиковала экспозицию на максимальной интенсивности и говорила себе: «Что ж, страхи, если хотите сегодня помериться силами – давайте! Я абсолютно готова!» И поступала совершенно противоположно тому, чего они ждали от меня: если им нужно было, чтобы я сидела дома, я шла гулять, причем далеко и надолго. Вернувшись домой, я говорила себе: «Цель достигнута!»

Моя решимость постепенно росла. В дни, когда тревога была сильнее и одолевала меня, я возвращалась домой со словами: «Ничего страшного, завтра у меня получится лучше». И на следующий день я завершала экспозицию с победой.

Слово «противостоять» подобно мантре и творит чудеса в любых ситуациях.

Постепенно я начала видеть в своей тревоге подругу, которая поселилась в моем теле, чтобы помочь мне стать лучше. Каждый раз, сходясь с ней во время экспозиции, я делала еще один шаг к исцелению.

На самом деле мне не потребовалось много времени, чтобы почувствовать себя лучше: каких-то два месяца с того момента, как я начала практиковать интенсивные экспозиции. Рафаэль говорит, что это очень малый срок, но я была готова на все, потому что мое существование не было жизнью.

Должна сказать, что не использовала никаких медицинских препаратов. Вообще, я всегда была помешана на таблетках. В сумочке я держала «Диазепам» на всякий случай, но никогда не принимала его.

Думаю, именно поэтому так быстро вылечилась, руководствуясь книгой Рафаэля «Всё не так ужасно».

Сегодня я счастлива и живу совершенно нормальной жизнью. У меня больше нет ни панических атак, ни страха столкнуться с ними. За весь год я лишь однажды почувствовала приближение приступа, но это ощущение было очень слабым: поскольку я не испытала ни малейшего страха перед ним, оно быстро исчезло. Прямо сейчас я оцениваю свое состояние на 9,99 из 10.

Я рекомендую каждому собраться и бросить все силы на эту работу, потому что жизнь уже заждалась вас и альтернативы нет. Человек, страдающий тревожным расстройством, находится в ужасном положении и вынужден бороться, чтобы выпутаться из него.

Я думала, что никогда не вылекусь, но сделала это. И если у меня получилось, то получится у любого.

Вперед, друзья! Я призываю вас собраться с духом. Это тяжелая работа, но то, что ждет вас в жизни, куда важнее и прекраснее.

Избавиться от страха

Исцеление от любых расстройств, которые мучают вас, заключено в этих словах: «Перестать бояться эмоций».

В тот момент, когда страх перед эмоциями покинет вас, проблема мгновенно разрешится, хотя процесс может занять месяцы.

Что означает перестать бояться страха?

1. Чувствовать себя комфортно с ним.
2. Думать о тревоге (или депрессии) не как об угрозе, а как о незначительной мелочи, пустяке. Даже как о каком-то близком человеке, в котором вы нуждаетесь.
3. Не придавать значения тому, что происходит.

Моя книга учит именно этому.

Вспомним, что страх – это дым. На самом деле таковы все негативные эмоции. Они являются порождениями вашего разума и волшебным образом исчезнут, если вы перестанете бояться их. Если вам станет комфортно в их присутствии.

В этой книге вы увидите, что суть метода избавления от боязни страха заключается в том, чтобы оставаться под его воздействием: нужно войти в контакт с пугающими эмоциями, примириться с ними – и они исчезнут. Мозг просто нейтрализует и устранил их, освободив вас навсегда. Это аксиома. Исключений не бывает.

Миллионы свидетельств

Прежде чем завершить эту краткую главу, я хочу донести до вас еще вот что: предлагаемый метод терапии более чем проверен. Буквально миллионы людей завершили лечение с успехом.

Одним из первых медиков, применивших когнитивно-поведенческую терапию для лечения тревожных расстройств, была Клэр Уикс, врач из Австралии. В тридцатых годах XX века Клэр, молодая студентка-медик, была одной из первых австралиек, обучавшихся медицине. Она была незаурядной личностью: умная, решительная, прогрессивная, деятельная.

Но однажды, без всякой причины, как чаще всего происходит в случае подобных расстройств, Клэр испытала приступ панической атаки, который испугал ее, и она оказалась в настоящем эмоциональном аду. Очень скоро панические атаки стали ежедневными и неизменно усложнили жизнь Клэр. В то время проблемы подобного рода были известны под общим названием «истерия», а для их лечения назначались транквилизаторы. Похоже, никто не знал,

как бороться с этим недугом. Огромным усилием воли Клэр продолжала учебу, но ей бывало настолько тяжело, что она едва справлялась.

Однако она выкарабкалась, и произошло это благодаря другой случайности. Друг Клэр, британский солдат, прошедший Первую мировую войну, узнал о приступах, преследовавших девушку, и сказал: «Клэр, так у тебя невроз военного времени! Многие мои товарищи страдали им. Это последствия сильных переживаний, боязнь страха. Чтобы вылечиться, нужно посмотреть страху в лицо и примириться с ним».

Позже в интервью доктор Уикс объяснила, что тот разговор с другом, побывавшим на войне, стал ключом к ее исцелению. Слова «боязнь страха», «последствия переживаний», «примириться со страхом» раскрыли ей глаза.

В тот момент у Клэр появилась идея, как ей преодолеть свой страх. И добившись этого, всю свою дальнейшую профессиональную деятельность она посвятила исследованию и лечению аналогичных случаев.

Клэр Уикс получила широкое признание в англоязычной среде: как в Австралии, так и в Великобритании и США. Она наблюдала тысячи пациентов и опубликовала несколько литературных бестселлеров. Даже сегодня Клэр Уикс является примером для сотен тысяч человек благодаря своим книгам и записям, которые можно найти в интернете.

Однако доктор Уикс – лишь одна из многих специалистов, посвятивших жизнь популяризации метода когнитивно-поведенческой терапии для лечения эмоциональных расстройств. Есть и другие.

Эдна Б. Фoa в своей работе сосредоточилась на лечении ОКР. В копилке этого психолога тысячи случаев успешного решения проблемы. И Фoa нисколько не сомневается: когнитивно-поведенческая терапия имеет ключевое значение.

Другой замечательный пример – американский психиатр Джеффри М. Шварц, автор нескольких бестселлеров. На протяжении сорока лет доктор Шварц руководит центром, специализирующимся на лечении обсессивно-компульсивного расстройства, и сам помог тысячам пациентов пройти трансформацию личности.

Таким образом, сомнений нет: перед вами надежный метод – доказательств тому не счесть. «Перестать бояться страха» – стратегия, сработавшая у множества людей. И вы направитесь по тому же следу! Станете новыми членами этой группы необыкновенных людей, сумевших укротить свой разум.

В этой главе вы узнали, что:

- Путь к исцелению, если коротко, состоит в том, чтобы перестать бояться страха.
- Вы располагаете более чем надежным методом для достижения данной цели – когнитивно-поведенческой терапией.
- Миллионы людей уже сделали это – вы же не хотите остаться позади?

4

Канализационный сток

Обычно нам требуется отречься от этой веры тысячи раз, снова и снова осознанно принимая свои тревоги и страхи и примиряясь с ними. И потом что-то начинает меняться, пусть вы даже не сразу замечаете это.

Пема Чодрон

Эстела – мать троих малышей и в свои сорок два года прекрасна и полна жизни. Получив образование в сфере эстетической медицины, она добилась больших успехов в работе. Клиенты обожают ее.

Однажды я получил от Эстелы электронное письмо с благодарностью. Подруга порекомендовала ей мою книгу «Всё не так ужасно», и жизнь Эстелы изменилась. Во время чтения ей стало ясно, что метод четырех шагов – то, в чем она нуждалась, чтобы исцелиться, слезть с психотропных препаратов и стать лучшей версией себя. И Эстела принялась за дело – в одиночку, полная решимости, прилагая огромные усилия.

Как обычно происходит с каждым, кто следует этому методу, терапия показалась Эстеле волшебством и воодушевила ее, поскольку применима к любым негативным эмоциям, даже самым слабым и незначительным. Сегодня Эстела чувствует себя сильнее и счастливее, чем когда бы то ни было.

Вот ее история. Запись нашей с ней беседы вы также найдете на моем канале на YouTube.

Я познакомилась с Рафаэлем случайно в самый беспросветный период моей жизни. Счастье всегда наполняло меня, я была душой любой компании, а потом тревожное расстройство явилось в мою жизнь и полностью сломило меня.

Несчастья происходили со мной и раньше: моя мать сгорела от лейкемии всего за месяц. Я тяжело перенесла утрату, но это была «нормальная» печаль, ее не сопровождала болезненная, безумная тревога.

Короче говоря, я не имела представления о том, что такое эмоциональные расстройства... и именно это со мной и произошло!

Все началось десять лет назад. В сентябре 2010 года в субботу утром я занималась уборкой дома и вдруг ощутила сильный холод в голове. Очень сильный! Настолько, что я испугалась, не инсульт ли у меня. Незадолго до того отец моего парня скоропостижно скончался от инсульта.

Холод усиливался, и внезапно к нему прибавилось ужасное ощущение нехватки воздуха. Я не могла дышать! Мы решили вызвать скорую помощь.

В медицинском центре мне дали «Диазепам» под язык и отправили домой. Диагноз гласил: ТРЕВОЖНОЕ РАССТРОЙСТВО. Это был первый из череды мрачных дней моего кошмара.

Два дня спустя я села на мотоцикл, чтобы доехать до работы, и – бац! – посреди улицы меня охватила жуткая паника. Мне пришлось оставить мотоцикл прямо там и взять такси. Из последних сил я добралась до дома свекрови, жившей поблизости. Там, лежа на диване с новой таблеткой «Диазепама» во рту, я успокоилась.

С того дня приступы панических атак настигали меня неоднократно и в самых разных местах. Например, при спуске в метро или в больших торговых

центрах. У меня кружилась голова, я потела, задыхалась и испытывала ощущение нереальности происходящего. Потом бесконечные звонки в скорую помощь, больницы – и так по кругу. Как-то ко мне на работу приехало пять машин скорой за неделю: по одной в день. Мучительное беспокойство и ужасное чувство вселенской тоски наполняли мои дни, ограничивая меня практически во всем.

Если бы у меня хватило духу броситься с балкона вниз, я сделала бы это. Мне не хотелось так жить. У меня болела душа. Я мучилась от ощущения нереальности.

Тогда я решила обратиться к психиатру и получила рецепт на антидепрессант «Флуоксетин». Я была в восторге: мое состояние улучшилось, все симптомы исчезли. Да, от «Диазепам» я отказалась, потому что он превращал меня в зомби. Но «Флуоксетин» я продолжала принимать до 2013 года. В общей сложности три года. Затем я бросила и его, потому что была уже, в принципе, в порядке.

Помню, что с тех пор время от времени я возвращалась к «Флуоксетину», когда мне становилось грустно и казалось, что он мне нужен, хотя панических атак уже не было.

Однако в сентябре прошлого года, растянувшись на диване за просмотром какого-то очень спокойного фильма, я вдруг снова испытала весь набор ощущений: чувство нереальности, глубокую тоску, депрессию, тревогу. Но это было мощнее, чем когда-либо! «Как так? – спрашивала я себя. – У меня все хорошо: работа, чудесные дети, мужчина, которого я люблю... Откуда эта проклятая тревога?»

Новый приступ паники был интенсивнее прежних, и я снова приняла «Флуоксетин». К моему удивлению, он не подействовал. Я впала в отчаяние. Что со мной будет? Я была убеждена, что нуждаюсь в этом лекарстве, но оно мне больше не помогало.

Однажды подруга сказала мне: «Прочти книгу “Всё не так ужасно” и посмотри видео этого парня». И вуаля, появился Рафаэль со своими книгами и видеозаписями. Я залпом проглотила все материалы и, следуя магии четырех слов, исцелилась.

Это был трудный путь, очень тяжелый, но в финале со мной произошло чудо.

Настал конец борьбе с госпожой Печалью (моей тревогой). Я просто говорю ей: «Уйдеши, когда захочешь». И она уходит.

Госпожа Печаль почти не навещает меня, а если вдруг пожалуется, то остается не дольше чем на минуту. И я никогда не была так счастлива.

За этими строками – работа в поте лица. Мои слезы бессилия, о которых никто не знает. Не раз мне хотелось умереть, но я в точности следовала инструкциям – и вот она я: полная жизни и жажды свершений.

Я мыслю совершенно иначе. Теперь, когда мне больно, я не придаю этому значения, и боль отступает. Это так классно!

Помню, как поначалу, когда я прочитала в книге, что должна «принять» тревогу, мне это казалось невозможным: как я примирюсь с таким ужасным ощущением? Я считала Рафаэля сумасшедшим.

Тем не менее, каким бы невероятным это ни казалось, я научилась принимать и более того – научилась смиряться. Я научилась говорить тревоге: «Ты идешь со мной на работу – и все в порядке».

В общей сложности мне потребовалось пять месяцев, чтобы прийти в норму. Это были пять месяцев невообразимо тяжелой работы по методу четырех шагов. Я так пахала, что стала весить пятьдесят три килограмма – и это при росте метр семьдесят. Но оно того стоило.

Думаю, что мне помогло мое великое упрямство.

Борьба была отчаянной. Например, во время моих поединков с тревогой я ехала в машине и все время рыдала. Но несмотря ни на что, сегодня я горжусь тем, что сделала это.

Нужна сильная вера, потому что путь к исцелению отнюдь не легок. Во время рецидивов вы готовы сдаться, но нужно идти дальше. Я говорила себе так: «Все те истории, которые собрал Рафаэль, не могут врать. Вперед, Эстела, не прекращай работать!» Или так: «Если у них получилось достичь цели, то и я не собираюсь отставать».

Всем, кто читает мой рассказ, я хочу сказать, что эта терапия – чудо. Оставьте сомнения.

Раньше я зависела от каких-то дурацких лекарств, при этом мне было хуже некуда. А теперь, наоборот, я полна сил, счастлива, я целиком контролирую свою жизнь и рассудок. Я благодарна жизни за все, что она дала мне.

Друзья, верьте и будьте стойкими. Вы на пороге глобальных перемен!

Даже не знаю, скольким своим пациентам я приводил пример с канализационным стоком. Сотням! Многие из них приходили ко мне в плачевном состоянии: эмоционально сломленные, измученные неврозами, изо дня в день думающие о самоубийстве. И эта метафора, эта короткая история становилась ключом к их возрождению, потому что она ясно дает понять, что нужно делать. С дорожной картой в руках они твердым шагом следуют к цели. Вот и вы сейчас готовы идти той же дорогой.

А метафора такова:

Вообразите, что вас только что наняли на работу в городские канализационные сети. Сегодня ваш первый рабочий день. В сопровождении двух опытных коллег вы поднимаете крышку люка над канализационным стоком и спускаетесь в туннель. Все ваше снаряжение при вас: высокие резиновые сапоги, защитный костюм, который моется каждый день, и прочее. Едва ступив на дно колодца с нечистотами, вы ощущаете бьющую в нос вонь, проникающую даже через отличную защитную маску!

Представьте себе, что спустя два часа вы решаете сделать передышку и ваши спутники вытаскивают бутерброды. Вы пораженно восклицаете:

– Ребята, только не говорите, что собираетесь тут перекусить! В этой невообразимой вони!

Коллеги смеются.

– Да о чем ты вообще, новичок? Здесь полно свежего воздуха.

А теперь представьте, что прошло несколько месяцев. Однажды вечером вы возвращаетесь с работы домой и, переступив порог, слышите окрик своей благоверной:

– Ради бога, дорогой,ними немедленно эту одежду и прими душ! Сколько раз я говорила, чтобы ты не входил так в дом?

– Прости, любимая. Я опаздываю к стоматологу. Но... от меня действительно плохо пахнет? – простосердечно спрашиваете вы.

– Боже мой! Да от тебя воняет! Давай-ка в душ! – резко говорит она.

История с канализационным стоком описывает феномен, с которым вы, конечно же, сталкивались, хоть и никак не называли его – «десенсибилизация нейронов к негативным воздействиям». Это происходит, когда в результате мощного и продолжительного воздействия неблагоприятного фактора головной мозг утрачивает способность к его восприятию.

Курение и употребление алкоголя – примеры десенсибилизации нейронов. Когда человек начинает курить, он находит вкус сигарет отвратительным, иногда даже до тошноты. Но, проявив терпение, через несколько недель он перестанет что-либо замечать. Больше никакого вкуса. Более того, он даже начнет думать, что сигареты ему нравятся.

В реальности табак остается той же отравой что в первый день, что в последний, и его настоящий вкус омерзителен – это не что иное, как грязная смола. Однако мозг снижает вашу восприимчивость к отвратительным ощущениям, рассуждая так: «Этот парень не бросает курить, хотя я посылаю ему явно неприятные, даже болезненные сигналы. Единственно возможная причина такого поведения – ему жизненно необходимо находиться под воздействием яда. Наверное, будет лучше ослабить неприятные ощущения. Я отключу нейроны, улавливающие плохой запах и гадкий вкус. И пусть делает то, что ему нужно для выживания».

Описанная реакция мозга очень распространена. Так происходит у всех наркоманов с любыми наркотиками, у людей, работающих с рыбой, у судебно-медицинских экспертов – то есть у всех, кто подвергается длительному негативному воздействию.

Например, судмедэксперты и в ус не дуют, распиливая череп мертвеца, потому что у них ослаблено чувство естественной брезгливости, которую обычно испытывают люди при виде трупа. Им что вскрытие провести, что картину на стену повесить.

Мозг способен блокировать нейроны, чувствительные к неблагоприятным факторам, если:

- вы находитесь под воздействием каждый день,
- вы полностью погружены в неприятные ощущения.

Вуаля! Вот он, магический принцип, лежащий в основе метода преодоления страха. И не случайно вид когнитивно-поведенческой терапии, изложенный в этой книге, известен также под названием «экспозиционная терапия», которая, как показывают результаты исследований более чем полувековой давности, наиболее эффективна по сравнению с любым другим методом.

Десенсибилизация нейронов – это очень любопытное явление, механизм которого никогда не дает осечки. Так происходит всегда! Исключений не бывает. Если вы целыми днями работаете в канализации или исследуете трупы, чтобы заработать себе на жизнь, ваш мозг захватит контроль и заблокирует соответствующие рецепторы. Хотите вы этого или нет.

Напомню, что воздействие должно быть:

- ежедневным,
- комплексным.

В этой книге я подробно объясню, как добиться десенсибилизации. И самое потрясающее то, что, единожды освоив метод, вы сможете применять его в любой ситуации вплоть до обретения абсолютного контроля над вашими эмоциями. Вы станете необыкновенно позитивными людьми, способными ясно мыслить, полными радости, энергичными, готовыми дарить миру лучшее, что есть в вас.

Вас ждет чудесное будущее, так давайте же начнем поскорее, ведь вас ждет жизнь – прекраснейшая жизнь.

Пора начинать!

В этой главе вы узнали, что:

- Экспозиционная терапия, эффективность которой подтверждена результатами сотен исследований и миллионами случаев успешного лечения, основана на универсальном психическом явлении.
- Сначала вы полностью исцелитесь, а затем убедитесь, что ни одна негативная эмоция **БОЛЬШЕ НЕ МЕШАЕТ** вам радоваться и наслаждаться жизнью.

5

Капризный ребенок

Когда мы ощущаем безнадежность, нам хочется повернуть налево или направо. Мы не хотим оставаться на месте и ощущать то, что мы ощущаем. Но именно к этому нас призывает срединный путь.

Пема Чодрон

Патрисио – молодой психолог и мой друг, который превосходно справился с обсессивно-компульсивным расстройством. И сделал он это исключительно сам, с помощью книг по терапии. Сейчас Патрисио тридцать лет, и в своей профессиональной деятельности он занимается лечением именно таких расстройств.

Патрисио красив, высок и элегантен. Он говорит с очень выраженным андалузским акцентом, который делает его еще милее. Он любезен, уважителен в общении и нравится людям.

Мы познакомились на психологическом конгрессе и сразу начали общаться. Мне Патрисио показался прекрасным человеком, кроме того, он проделал невероятную работу. Будучи еще совсем молодым, Патрисио преодолел две довольно серьезные проблемы: зависимость от транквилизаторов и очень тяжелое обсессивно-компульсивное расстройство.

Вот его история:

Первая навязчивая идея родилась у меня в голове, когда мне было двенадцать лет. Эти воспоминания очень свежи до сих пор. Я спокойно сидел на уроке, и мне пришла в голову мысль, что я могу убить других детей в школе, особенно тех, кто младше меня: размозжить им головы, зарезать и тому подобное.

Я очень испугался: «Божже мой, как я додумался до такой жестокости?» С того дня на протяжении более десяти лет эти мысли целыми днями роились в моей голове, бурлили в ней. И будили во мне страшную тревогу.

Мои родители-медики отвели меня к психиатру, рекомендовавшему мне антидепрессанты, транквилизаторы и гуманистическую психотерапию (бесполезную в моем случае). Однако навязчивые мысли почти не отступали.

Не знаю, как мне удавалось сдерживать их, чтобы учиться, заводить друзей и так далее, но я это делал, а еще я стал очень хорошим актером. Тревога переполняла меня, но люди этого абсолютно не замечали.

Переживания были так сильны, что в двадцатилетнем возрасте я впал в глубокую депрессию. Я думал только о том, чтобы умереть. Зачем жить так: на транквилизаторах, взаперти, сходя с ума от дикой тревоги?

Я дошел до того, что принимал около семи доз транквилизаторов в день. Помню, однажды я брел по улице не понимая, где нахожусь, и не знал, как мне вернуться домой. Я принял столько лекарств, что напоминал старика с болезнью Альцгеймера. Тогда я испугался и понял, что дальше так продолжаться не может.

Набравшись смелости, я решил отказаться от препаратов. Мне хотелось найти другой способ бороться за свою жизнь – ради самого себя и родителей, которые мучились вместе со мной.

После грандиозной полугодовой дезинтоксикации мой организм очистился от транквилизаторов. Этой главы моей жизни хватило бы

на целую книгу. Схватка была очень тяжелой. Сначала меня поместили на четыре дня в городскую клинику, а затем я решил пережить ломку самостоятельно. Отец все эти дни сопровождал меня в долгих прогулках, помогающих справиться с синдромом отмены. Много ночей я провел без сна, но в итоге достиг цели.

Следующей задачей было изучить все что можно об ОКР и его лечении. Вскоре я наткнулся на когнитивно-поведенческую терапию. Наконец-то у меня было оружие борьбы! И я собрал всю свою волю в кулак.

Преодоление зависимости от транквилизаторов далось мне нелегко, но победить ОКР оказалось еще сложнее. Я трудился как проклятый, и спустя год был полностью здоров. Безумие, когда-то сопровождавшее меня по жизни, ушло в прошлое.

После этого я решил изучать психологию и сегодня наслаждаюсь возможностью помогать другим выбраться из ямы, в которую когда-то свалился сам.

Уверяю вас, если вы захотите, то сможете сделать то же самое, чего добился я. И нет лучшей награды, чем стать другим человеком, свободным и счастливым.

Уже много лет мне успешно служит еще одна метафора, которая также поможет вам понять, в чем суть когнитивно-поведенческой терапии.

В начале моей карьеры психотерапевта мне часто приходилось принимать пациентов вместе с их чрезвычайно избалованными детьми, похожими на героев телешоу «Суперняня».

Среди них был, например, шестилетний Дани, который плевался в меня во время сессий. Еще он бросал на пол предметы в моем кабинете с явным намерением их разбить. Он швырял их с удивительной силой и был совершенно неуправляем. А его родители, которые находились рядом, наблюдали за сыном, всем своим видом говоря: «Нет, ну какой озорник! Ну что с ним сделаешь?»

Супруги были в разводе, но сохраняли единодушие в том, что касалось воспитания ребенка: полностью потакали ему. Мать кормила Дани только фруктовыми йогуртами, потому что ничего другого он есть не хотел. Ее холодильник ломился от йогуртов с самыми разными вкусами. На первой сессии я спросил ее:

– Вы понимаете, что таким питанием ставите под угрозу здоровье вашего сына?

– Да, Рафаэль. Но клянусь вам, что, если бы я не давала ему йогурт, он вообще бы ничего не ел. Я в отчаянии! – ответила она сквозь слезы.

Эти люди отправляли меня к своему сыну, чтобы я лечил его от возможного расстройства, тогда как было очевидно, что проблема в них самих. С младенчества любое желание Дани удовлетворяли родители, носившиеся с ним словно с фарфоровой куклой. В результате ребенок превратился в тирана, который без колебаний рушил все вокруг, если ему не уделяли внимания и не потакали всем его прихотям.

Своим пациентам, страдающим паническими атаками, я объясняю, в чем заключается экспозиционная терапия, на примере капризных детей. Я спрашиваю их:

– На ваш взгляд, как нужно поступить с ребенком, который капризничает в супермаркете, требуя конфет? Представьте себе, что он принимается кричать, стучать ногами, плакать и обижать всех, потому что ему захотелось сладостей.

– Конечно, я не дам ему конфет! Его нужно заставить понять, что истериками он не добьется желаемого, – так мне обычно отвечают.

– Точно. И именно это вы должны сделать и с вашей тревожностью: дать ей понять, что у нее нет власти над вами. Нужно ей это продемонстрировать. Но позвольте мне задать вам еще вопрос: пока ребенок кричит в супермаркете, что должна делать мать?

– Ну, не знаю, может быть... продолжать покупки? – предполагают собеседники.

– Именно. Продолжать свои дела как ни в чем не бывало. Тогда ребенок увидит, что истерики не имеют никакого эффекта, и спустя какое-то время он перестанет их закатывать, – подвожу я итог.

Пример с избалованным ребенком позволяет понять, что избыточные негативные эмоции представляют собой капризы той части вашего разума, которая плохо воспитана, инфантильна и хочет подчинить вас своей воле. Но вы всегда можете выдрессировать ее! И для того чтобы довести до конца эту работу, вам понадобится:

- показать ребенку (капризному разуму), что его дурные манеры ни к чему не приведут;
- иметь терпение: не остается ничего иного, как невозмутимо терпеть, пока длится истерика;
- действовать максимально последовательно, настойчиво и четко.

Постепенно разум перевоспитается и превратится в вашего вежливого, ласкового и благодарного друга. Просто восхитительно! То же самое происходит и с капризными детьми: они становятся милыми и добрыми.

Твердая решимость

После этих разъяснений мой диалог с пациентами обычно продолжается так:

– Знаете, часто, когда я учу мать воспитывать ребенка, почти всегда она спрашивает меня: «Рафаэль, а много ли времени займет отучить моего сына от капризов?» Как вы думаете, что я отвечаю ей? Сколько, по-вашему, времени нужно?

– Не знаю. Несколько месяцев? – говорят они.

– Смотрите: если бы кто-то оставил на мое попечение одного из таких детей, я вас уверяю, что уже через три недели он был бы отлично вышколен. Но вам стоило бы видеть меня! Я был бы тверд, как сержант в армии. При одном лишь взгляде на меня молокосос понял бы, что я не веду переговоров и готов идти до конца.

– Я понимаю, скорость обучения зависит от линии поведения воспитателя, – отвечают мне.

Экспозиционная терапия подобна процессу воспитания капризного ребенка, только этот самый молокосос сидит в вашей голове. Поэтому вы получите результат быстрее, если будете решительны и последовательны. А если вы не будете упорны и тверды, если станете лишь время от времени заниматься воспитанием, этот ребенок, пожалуй, так никогда ничему и не научится. Родитель, отступающий, когда устал или испытывает стресс, потерпит поражение, потому что работа с тревожным разумом (такова уж особенность невротиков) требует предельной стойкости и концентрации.

Не раз я видел родителей, которые по истечении целого часа моих бесконечных наставлений и инструкций говорили мне почти с трепетом:

– Хорошо, Рафаэль, мы поняли. Мы попробуем.

И вот это «мы попробуем» изумляло меня. Я действительно был удивлен их словами и возражал:

– Что значит попробуете? Мне кажется, вы не поняли сути! Попытками тут не обойтись. Вы должны это сделать любой ценой!

Если вы просто «попробуете», то будьте уверены: ребенок выиграет партию. Разобьет вас наголову.

Для реализации метода когнитивно-поведенческой терапии необходимо очень хорошо это понимать. Вы должны сказать себе: «Это исключено! Ребенок будет слушать меня, потому

что я его отец и таков естественный порядок вещей. Родители приказывают, а дети подчиняются. И никак иначе! Никоим образом я не допущу обратного».

Экспозиционная терапия легко проходит, если вы вооружены следующим:

- убежденностью – полной и абсолютной;
- настойчивостью и выдержкой.

В таком случае вы завершите терапию быстро и без проблем.

Многие педагоги являются экспертами в вопросе воспитания малышей. В их присутствии дети немедленно начинают вести себя хорошо. Они наслаждаются своей работой благодаря знанию базовых правил педагогики, которые применяют умело и с удовольствием. Это настоящие учителя, великолепно справляющиеся с группами в тридцать или сорок ребятишек, у каждого из которых свой характер.

Не надо бояться

Помню, как мать одного негодника говорила мне:

– Рафаэль, вы не представляете, что вытворяет мой сын. Он бросается на пол, молотит ногами воздух, краснеет, задыхается. Вдруг однажды я не дам ему конфет, а с ним что-то случится?

– Послушайте, – ответил я, – дети закатывают истерики со времен Древнего Египта. И ни с одним из них никогда ничего не случилось. Ваш сын прекрасно осознает, что делает! Ну правда, не бойтесь.

На самом деле панические атаки и навязчивые мысли не несут никакой опасности. Инфантильная часть разума в совершенстве контролирует все, что происходит. Речь идет исключительно о капризных истериках, которые пугают вас. Так что же, вы будете бояться мальчишки с его ребяческими балаганными трюками? Черта с два!

Как и в случае с эмоциональными расстройствами, достаточно лишь однажды одержать верх над истерикой, и вскоре они все уходят в прошлое. Другими словами, человек забывает, что это когда-либо случилось с ним. Дети, например, вырастают счастливыми, а если им напомнить о прошлых капризах, обычно отвечают: «Я так не делал, мама! Это же детские глупости».

Я беседовал с сотнями людей, победивших панические атаки или ОКР, и если с тех пор прошел год или два, то им приходилось делать усилие, чтобы припомнить подробности. Они улыбались и говорили: «Мне сложно описать вам те симптомы, потому что я уже не помню их».

Как видите, экспозиционная терапия, которая помогла миллионам людей справиться с тревожным расстройством и навязчивыми мыслями, абсолютно аналогична методу воспитания капризного ребенка.

Так что приступайте прямо сейчас: чем раньше вы приметесь за воспитание, тем скорее ваш разум станет милым, кротким и благодарным. И запомните: от степени вашей решимости и твердости зависит то, как быстро вы достигнете цели.

В этой главе вы узнали, что:

- Воспитание разума подобно воспитанию капризного ребенка. Процесс одинаков в обоих случаях.
- Нужно дрессировать разум, чтобы он понял, что эмоциональными бурями ничего не добьется. Убедившись в этом, он прекратит их устраивать.

- В процессе перевоспитания разума от вас потребуется какое-то время стоически терпеть его капризы. Пока идет ливень, вам нужно заняться своими обычными делами, чтобы до разума дошло: его истерики на вас не действуют.
- Чем яснее вы все это понимаете и чем решительнее действуете, тем быстрее добьетесь результатов.

6

Решение в четыре шага

Когда вы просыпаетесь утром и вдруг ниоткуда возникает сердечная боль отчуждения и одиночества, сможете ли вы использовать ее как уникальную возможность, как свой золотой шанс? Не стоит наказывать себя или чувствовать, что происходит что-то неправильное и ужасное. Попробуйте расслабиться и ощутить безграничность своего сердца.

Пема Чодрон

Серхио обратился ко мне за консультацией в возрасте тридцати трех лет. Я увидел перед собой очень высокого молодого брюнета атлетического сложения, выглядевшего как модель с обложки модных журналов.

Серхио работал авиационным механиком в одной серьезной международной компании и собирался жениться. Он был очень спортивным, вел активный образ жизни, а получив диплом, нашел работу своей мечты. Но несмотря на способности и энергичность Серхио, с некоторых пор его жизнь катилась под откос.

В первый день терапии между нами состоялся следующий разговор:

– У меня проблемы уже около пяти лет. Сначала было совсем плохо, я даже принимал антидепрессанты. Примерно два года они помогали, но потом почему-то перестали действовать, и с тех пор мне становится хуже с каждым днем.

– Опишите, пожалуйста, симптомы, – попросил я.

– У меня панические атаки. В зависимости от времени года они случаются у меня несколько раз в неделю или каждый день. Сердце колотится, я чувствую ужасную тревогу, голова кружится, трясутся руки, мне кажется, что я сейчас умру. Это просто кошмар.

– Антидепрессанты полностью снимали симптомы? – расспрашивал я дальше.

– Нет, не полностью, но мне было намного лучше, чем теперь. Когда я принимал их, приступы случались, может, раз в пару месяцев. Так сказать, серединка на половинку.

– Понятно. По вашим словам, антидепрессанты не действуют уже два года. Вам сейчас так же плохо, как тогда, когда приступы только начались?

– Даже хуже. И признаюсь вам, Рафаэль, я подумываю о самоубийстве, потому что чудовищно устал от всего этого, – сказал мне Серхио очень печально.

Мы немедленно приступили к работе. Каждый день Серхио приходилось сталкиваться с ситуациями, провоцирующими приступ панической атаки. Например, водить машину и уходить подальше от дома.

Почти во всех подобных случаях, когда человек ощущает тревогу, ему хочется остаться дома, поскольку кажется, что это в какой-то степени защитит его: близкие позаботятся о нем или быстро вызовут врача. Уйти же из дома означает подвергнуть себя едва ли не смертельному риску. Вот почему от Серхио требовалось прямо противоположное.

Еще одной терапевтической задачей, которую я ставил перед ним, были поездки на велосипеде. Прежде Серхио серьезно увлекался ездой на горном велосипеде. Теперь одна мысль

о том, чтобы далеко отъехать от дома, будила в нем страх: если подступит паника, ему потребуется слишком много времени, чтобы добраться до больницы, а еще он считал, что в горах его ждет ужасная смерть.

Серхио прилежно трудился. Каждый день – каждый! – он выполнял какое-нибудь задание, например совершал поездки в машине или на велосипеде. Пробирался только по заброшенным горным дорогам! Иногда он путешествовал до ночи.

А вишенкой на торте была просьба к начальнику разрешить Серхио участвовать в испытательных авиаполетах. Раз в неделю Серхио садился в самолет и, случалось, в одиночку ночевал в каком-нибудь другом европейском городе (чего раньше ужасно боялся). Я помню, что во время терапии он отправлял мне электронные письма, прикрепляя к ним фотографии, неопровержимо свидетельствующие об очередной победе. Например: «Смотрите, Рафаэль, вот я в ужасной пробке!» И я отвечал ему: «Это отлично. У вас большой прогресс». Или он фотографировался в кабине самолета, крепко пристегнутый ремнями безопасности и перепуганный. Благодаря активной работе всего за пару месяцев он вернул себе желание жить. Панические атаки утратили былую силу, хотя еще предстояло много трудиться, чтобы полностью поправиться.

По истечении шести месяцев жизнь Серхио снова заиграла яркими краскам: он наслаждался велосипедными прогулками, путешествиями и почти не ощущал тревогу. В тот момент мы оценили степень улучшения его состояния в 90 %. Примерно каждые пятнадцать дней Серхио ощущал некий намек на приступ, но ощущение исчезало через каких-нибудь десять минут. Еще через девять месяцев он был здоров на 99 %. И на этом мы завершили терапию. Остаток пути Серхио хотел преодолеть в одиночку.

В нашем последнем разговоре, состоявшемся спустя пять лет после окончания лечения, Серхио сказал мне:

Я в полном порядке, Рафаэль. Тревога осталась в прошлом, и я почти не вспоминаю о ней. Теперь у меня полно сил. Я снова учусь, хочу получить международный сертификат, а еще мы планируем ребенка и... что я вам хочу сказать: жизнь прекрасна!

История Серхио – лишь один из миллионов реальных случаев преодоления тревожного расстройства. Он – обычный парень из Барселоны, который прошел путь от суицидальных мыслей до наслаждения жизнью и обретения эмоционального равновесия. Разумеется, он по праву чувствует гордость за это. Точно так же будете гордиться и вы.

В этой главе вы будете избавлены от длинных предисловий и сразу познакомитесь с методом, который миллионы людей применили, чтобы перестроить свое сознание и стать неповторимыми, сильными, счастливыми, способными дарить миру лучшее, что есть в них, без всяких опасений.

Моя система основана на методе австралийского врача Клэр Уикс (1903–1990), прожившей долгую и плодотворную жизнь. Мало кто сделал так много для стольких людей. Доктор Уикс очень известна в англоязычной научной среде, но по каким-то причинам не обрела большой популярности в испанском сообществе.

Как я уже упоминал, Клэр Уикс с ее блестящим умом была одной из первых женщин-медиков в своей стране. В молодости ей, к несчастью, довелось столкнуться с тревожным расстройством в очень острой форме. Тем не менее Клэр была прирожденным бойцом и приложила все усилия, чтобы продолжать учебу и работу. Она преуспела в этом, но постоянное чувство тревоги сильно осложняло ей жизнь.

Лишь по счастливой случайности, поговорив с другом, она нашла на след, приведший ее к окончательному решению проблемы.

Ее приятель, сражавшийся на полях Первой мировой войны, услышав о тревожном расстройстве Клэр, сказал ей:

– Клэр, то, что с тобой происходит (тахикардия, страх смерти и прочее), – это всего лишь симптомы невроза. Мы все переживали это сидя в окопах.

– Правда? Это жуткая паника! – принялась объяснять Клэр.

– Я знаю. Но пойми, это происходит от страха, и ты сама провоцируешь приступы, – уверенно заявил он.

В той краткой беседе в мозгу молодого врача словно взорвалась граната. Теперь ей все стало ясно: солдаты испытывали ужас, заставлявший колотиться их сердца, потом связь этих ощущений закреплялась, но тахикардия длилась, лишь пока разум был охвачен страхом.

С сердцами солдат и тем более с их нервной системой все было в порядке. Речь шла о простой ментальной ловушке, в которую мог угодить кто угодно. Клэр попала в порочный круг, прочно сцепивший ее тело и разум. Ее другу удалось очень точно описать происходящее, потому что он знал, с чем она имеет дело. Он сам и десятки его товарищей пострадали от того же.

Совершив свое открытие в двадцать два года, Клэр начала с исследования собственного случая и разработки метода лечения. На этом она не остановилась и профессионально занималась лечением множества подобных пациентов.

Ее слава эксперта по неврозам гремела на всю страну. Через несколько лет к доктору Уикс ездили лечиться отовсюду.

Спустя десять лет работы терапевтом Клэр решила посвятить себя исключительно лечению неврозов, и именно тогда она разработала свой знаменитый метод четырех шагов.

Доктор Уикс неутомимо трудилась до конца жизни и умерла в возрасте восьмидесяти семи лет. Она была пионером в публикации материалов по самопомощи. Ее книга «Самопомощь для ваших нервов» стала абсолютным бестселлером в англоязычном мире, особенно в США, Великобритании и Австралии. Также имели огромный успех ее записи на виниловых пластинках, рассылавшиеся почтой.

Изучив десятки методов лечения панического, обсессивно-компульсивного и других расстройств, я остановился на классической системе доктора Уикс. Несомненно, существуют превосходные пособия, написанные великими профессорами и экспертами, но я предпочитаю Клэр Уикс из-за элегантной простоты ее метода.

Четыре шага

Клэр Уикс выступала за метод, в котором, как вы увидите, есть все что нужно для решения вашей проблемы. Он состоит из важнейших четырех шагов, суть которых необходимо понять как можно лучше.

Постоянная практика позволит легче освоить эти четыре техники: противостоять, принять, дрейфовать, дать себе время. Рассмотрим их подробнее.

Противостоять

Когда возникает страх (или другая негативно окрашенная эмоция), на ум должно прийти лишь одно слово – «противостоять». Если нужно, напишите его на карточке – ПРОТИВОСТОЯТЬ – и доставайте ее, когда начинается приступ.

Не забывайте, что тревога питается вашими попытками спастись от нее бегством. Страх подобен собаке, которая чует пугливых и преследует тех, кто бросается бежать. И с каждым разом зверь настигает вас все быстрее.

Для разума естественно убежать, когда ему плохо. Но бегство оборачивается против вас же, вызывая ураган, крушащий все на своем пути. Таким образом, в бегстве и заключается суть проблемы, из чего следует простой вывод: нужно перестать избегать! Как можно скорее, решительно, навсегда. Вот в чем заключается противостояние.

Снова и снова обращайтесь к источнику дискомфорта, чтобы спустя короткое время произошла полная эмоциональная блокировка. Избавьтесь от этой эмоции! Искорените ее раз и навсегда.

Вспомните аналогию с канализационным стоком: нужно спускаться в нечистоты каждый день и часами дышать вонью. И при этом не забывать о непреложном правиле, согласно которому разум устранил дискомфорт и сделает шаг к свободе, а вы обретете силу и спокойствие, чтобы в полной мере наслаждаться жизнью.

При панических атаках вам следует идти в те места, где паника, вероятнее всего, настигнет вас, а оказавшись там – открыться и пережить все ее симптомы. По максимуму. Например, войдите в большой торговый центр. Пусть сердце скачет как безумное, а разум в отчаянии ищет защиты. Да, испытывайте это биение пульса, страх смерти, дурноту, панику. Постоянно. Снова и снова! Поверьте, что миллионы людей прошли через то же самое и одержали победу.

Что касается тех, кто страдает ОКР, то причина страхов кроется в ваших мыслях, поэтому следует поддаться им – прокручивать в сознании пугающие идеи, полностью проживая их. Например, представьте, что вы убиваете себя, заражаетесь смертельно опасной бактерией, вас насилуют, вы одержимы дьяволом, виновны в смерти близких, сбиваете пешехода на дороге, подцепили СПИД, заболели раком и так далее.

Помните, что навязчивые мысли порождаются абсурдными страхами, застрявшими в голове. Вы пытаетесь остановить их, погружаясь в изучение болезни или принимаясь за уборку, но чем больше вы убеждаете себя, что ничего страшного не происходит, тем ближе подступают тревога, сомнения и душевная боль.

Ипохондрики могут «противостоять», ежедневно отыскивая пугающие новости о болезнях или представляя, что у них обнаружен тот или иной вид рака.

Словом, переживайте свои самые сильные страхи снова и снова.

Каждый раз, завершив сеанс экспозиции, возвращайтесь к обычной жизни как ни в чем не бывало. Да, продолжайте жить в состоянии полнейшей паники, устроив бардак в голове.

Действуя так день за днем, вы позволите ребенку устраивать истерики, при этом показывая ему раз и навсегда, что его стратегия неэффективна, у него нет над вами власти.

В ходе консультаций психотерапевты вместе с пациентами разрабатывают стратегию противостояния. Лучше всего подвергнуть себя «худшему» сразу и на максимальном уровне воздействия. И по мере продвижения вперед разбираться с каждой мыслью и ситуацией, которые вызывают эмоциональный дискомфорт. Ни одну не оставлять без внимания.

В конце терапии вы завершите работу «соглашением о финальном противостоянии», которое звучит так:

До конца жизни я обязуюсь преграждать путь любым пугающим меня мыслям и ощущениям, едва почувствовав их! Я обязуюсь на корню пресекать их попытки проникнуть в мой разум. Потому что я уже знаю, что происходит, если позволить неврозу возобладать. Теперь я стал другим и без колебаний применю все полученные знания. Я свободен и буду свободным всегда!

«Соглашение о финальном противостоянии» подводит итог изученному, с ним жизнь превращается в нечто чудесное, легкое, интересное, полное возможностей. Наконец-то, работая над собой, вы научились с корнем вырывать из своей жизни страхи, какими бы большими или маленькими они ни были.

Варианты противостояния

- Приходить туда, где вы можете стать жертвой панической атаки: торговые центры, метро, вокзал, аэропорт и так далее.
- Вызывать у себя головокружение или тошноту (если эти состояния пугают вас).
- В течение двадцати минут думать о том, что вас страшит, доводить себя этими мыслями до максимально сильной паники. Воображать худшее.
- Прощупывать свое тело в поисках опухолей (для ипохондриков).
- Искать в интернете тревожные новости о тяжелых заболеваниях (для ипохондриков).
- Намеренно создавать неловкие, позорные для себя ситуации в присутствии людей.
- Ежедневно вступать в разговор с максимально возможным количеством людей (для стеснительных).

Принять

Для многих это самый важный шаг. Суть терапии. Слово «принять» означает, что вы должны полностью открыться всему, что ощущаете в худшие моменты жизни. И сделать это нужно покорно, словно ягненок на бойне.

Пока не произойдет полное принятие ситуации, вы не окажетесь на верном пути.

Полное принятие подразумевает:

- Прекратить борьбу.
- Прекратить убегать.
- Сдаться.
- Жить как ни в чем не бывало.
- Не думать о проблеме.
- Свыкнуться с положением дел.
- Не стремиться ускорить процесс.

Внимание: не спешите. Перечитайте этот перечень. Распробуйте каждый пункт:

- Прекратить борьбу.
- Прекратить убегать.
- Сдаться.
- Жить как ни в чем не бывало.
- Не думать о проблеме.
- Свыкнуться с положением дел.
- Не стремиться ускорить процесс.

«Принять» чем-то похоже на то, что происходит с альпинистом, заблудившимся в горах ночью: вокруг снег, негде укрыться, нечего есть. Еще несколько часов он борется за жизнь, а потом просто ложится на землю и спокойно принимает мысль о смерти. Тогда и происходит полное принятие.

Мне вспоминается разговор об этом важном шаге с одной пациенткой. Это была молодая женщина двадцати пяти лет по имени Лейре, страдавшая паническими атаками.

– Вы должны прийти к еще более глубокому принятию. Достигнув его, вы удивитесь, как комфортно вам тогда будет в самый разгар приступа, – сказал я ей.

– Но, Рафаэль, как мне может быть комфортно во время панической атаки? У меня мозг взрывается, я не могу успокоиться, тревога пронизывает меня изнутри, – возразила мне Лейре.

– Поверьте, это возможно, и у вас все получится. Но придется принять все свои чувства. Прекратите борьбу, не пытайтесь избавиться от них. И тогда вы вдруг незаметно для себя начнете любоваться синевой неба, наслаждаться музыкой, подставите лицо свежему ветерку и ощутите некоторый комфорт, – объяснил я.

Другая пациентка, подверженная очень сильной ипохондрии, в один прекрасный день научилась «полному принятию». Она объяснила мне это следующим образом:

Позавчера я выполняла упражнения по экспозиции, которые вы мне предложили. На целый час я погрузилась в мысли об ужасных болезнях. К шести часам вечера я была буквально больна от тревоги. Мне было очень страшно, в груди болело, голова кружилась, я не могла ни на чем сосредоточиться. Несмотря на это, я решила провести остаток вечера за чтением: у меня есть очень длинный список книг от книжного клуба, в котором я состою. Взяв книгу, я принялась читать, но смысл написанного ускользал от меня. Я была в такой панике, что разум отказывал мне. И что я сделала? Снова и снова начинала читать один и тот же абзац.

Мне пришлось трижды перечитать текст, прежде чем удалось ухватить что-то. Я взялась за следующий отрывок. У меня снова не получалось сосредоточиться, но я повторила прием: стала перечитывать. И далее в том же духе. Вы не поверите, Рафаэль, но через сорок пять минут я обнаружила, что наслаждаюсь книгой. Я пристально следила за сюжетом, и мне нравилось! Я все еще нервничала, но что-то изменилось. Тревога занимала уже не все мое сознание, а лишь какую-то его часть. Мне было комфортно в состоянии тревоги! Я продолжала читать до ужина. Ложась спать, я была уже расслаблена, страх полностью растворился.

Это замечательное описание «принятия». Пациентке удалось расслабиться на самом пике приступа. Так произошло, потому что она занялась другими делами, полностью смирившись с тем, что сейчас – и в ближайшие месяцы – ее жизнь будет вот такой. И приняла эту жизнь.

«Полное принятие» – ключ к власти над своими эмоциями. Истинная сила – радикальное преобразование – приходит, когда вы способны действовать противоположно тому, что делали раньше: не спасаетесь бегством от недуга, а окунаетесь в него, как в бассейн с кипятком. И надолго замираете там. Так надолго, что ваш разум перестает бояться. Именно в этот момент происходит принятие и вас наполняет чувство покоя и уверенности.

Поиск комфорта в дискомфорте противоречит инстинкту, потому что люди устроены так, чтобы избегать боли: обжегшись, мы автоматически отдергиваем руку от огня, повинуясь приказу мозга. Разум и слышать не хочет о том, чтобы оставаться в опасности.

В подавляющем большинстве случаев бегство является естественным и наилучшим выходом из ситуации, но только не при эмоциональных расстройствах, описанных в этой книге. Здесь решение прямо противоположное – полное принятие. В принятии тысячи людей нашли свободу, способность владеть собой и радость жизни.

Синонимы к слову «принять»

- Покориться.
- Сдаться.
- Не думать – просто пребывать.
- Быть готовым к смерти.

- Не делать ничего.
- Полностью открыться страданию.
- Нырнуть в бассейн боли.
- Расслабиться в дискомфорте.
- Приспособиться к боли.

Дрейфовать

Этот шаг представляет собой некоторую загадку для тех, кто еще не слишком продвинут в экспозиционной терапии. Однако начав заниматься, вы поймете, о чем идет речь, и извлечете пользу из этого шага.

Дрейфовать означает:

- Не бить по воде.
- Расслабиться.
- Притормозить.
- Двигаться очень медленно, но уверенно.

Яростная борьба за то, чтобы проблема немедленно исчезла, противоречит понятию дрейфа. Эти жестокие схватки не для вас, потому что сопротивление усилит страдания.

Сравнение с практикой тайцзицюань (тай-чи) поможет вам понять, что такое дрейф.

Как-то я прочитал о мировых чемпионатах по тай-чи. Участники демонстрируют свои умения, а несколько судей оценивают их, как это обычно происходит на соревнованиях по гимнастике.

Любопытно, что один из оцениваемых параметров – качество дыхания. Судьи проводят рукой под носом участника, проверяя, как он дышит. Идеальным считается дыхание медленное и спокойное, но глубокое. Про лучшего практикующего тай-чи говорят: «Дышит так, что ни один волосок в носу не шевелится». Так вот, деликатность дыхания в тай-чи приближает нас к пониманию дрейфа: принять тревогу спокойно, не дергаясь, с готовностью провести очень много времени в этом состоянии.

В части, посвященной принятию, я описал пациентку, которая использовала чтение в качестве инструмента для спокойного принятия тревоги. Читая, она сохраняла хладнокровие, давая себе время, уверенная, что поступает правильно. Не боролась. Не билась. Мало-помалу, продолжая читать, она позволяла ипохондрическому беспокойству охватить ее и так исцелялась.

Дрейф означает то же самое: действовать, не требуя от себя многого.

Когда в сознание вторгаются негативные эмоции, психика не в лучшем состоянии, так что ни о какой продуктивной деятельности нечего и думать. Ничего страшного. Лучшим решением будет не требовать от себя ничего, кроме пребывания в контакте с негативной эмоцией, а сами вы пока можете чем-нибудь позаниматься, провести время с пользой.

Другой смысл дрейфа заключается в том, чтобы понять, что вы способны на любые действия, даже когда парализованы страхом. Обессилены. В минуты наивысшего напряжения нормально думать что-то вроде: «У меня нет сил, я не в состоянии выйти из дома». Тогда представьте себя плывущим как призрак и осторожно выходите. Скоро вы убедитесь, что вам это удастся с неизменным успехом.

Дрейф означает также торможение. Когда вы переживаете паническую атаку, вы возбуждены и склонны спешить. Однако лучше поступать наоборот: замедляйте любое свое движение. Вообразите себя тайчистом во всем, что делаете. Притормозить очень важно по следующим причинам: во-первых, вы сообщаете своему мозгу, что ничего страшного не происходит, опасности нет, бежать незачем; во-вторых, вы расслабляетесь настолько, насколько это возможно.

Дать себе время

Это последний, но не менее важный шаг в экспозиционной терапии. Здесь предлагается принять тот факт, что вы не сможете исцелиться за одну ночь, что вам потребуется вагон терпения и упорства.

Дать себе время означает, что вам лучше устроиться поудобнее и полностью смириться с вашими чувствами и ситуацией, в которой вы оказались.

Всякий раз, когда разум пытается бороться, он удаляется от полного принятия туда, где волшебству нет места.

Я вспоминаю беседу с пациентом Педро тридцати восьми лет, пожарным по профессии, страдавшим сильными паническими атаками. Мы говорили как раз об этом этапе:

– Ответьте мне, Педро, что бы вы подумали, скажи я, что для избавления от панических атак вам может потребоваться год терапии?

– Вы хотите сказать, что уйдет целый год, чтобы эти приступы прекратились?! – спросил он, слегка расстроенный.

– Это неизвестно. Возможно, меньше. Но сейчас я прошу вас представить, что на лечение нужен целый год. Что вот до этой самой даты, но только следующего года, вы не сможете наслаждаться жизнью, поскольку ежедневно будете страдать от сильнейших приступов паники.

– Ох, не знаю... Каждый день в течение года? – спросил сбитый с толку Педро.

– Представьте себе это, пожалуйста. Это похоже на тюремное заключение сроком на год. Но не забывайте также, что ровно через год вы освободитесь. Переродитесь. Вернетесь к жизни, став совсем другим человеком. Приняли бы вы такой вызов?

Педро раздумывал несколько секунд и вдруг, взглянув мне прямо в глаза, ответил:

– Конечно же, да! Без колебаний! Если через год я буду полностью здоров, подписался бы на это прямо сейчас!

Я называю это упражнение «Ментализация на год». Смысл его в том, чтобы мысленно оказаться в спокойном безграничном пространстве, где нет тревог и не нужно бороться, в состоянии полного принятия. Словом, уже спустя какое-то время.

Не существует лучшего средства развить способность полностью принимать ситуацию, чем вообразить себя в процессе прохождения терапии при постоянном переживании симптомов расстройства.

Разумеется, полное принятие исключает спешку. Желание ускорить процесс не означает принятие – это означает, что вы все еще боитесь болезненных ощущений.

На самом деле во многих сложных случаях панических атак и обсессивно-компульсивного расстройства на полное излечение уходит год или больше. Поэтому вполне разумно ожидать, что работа над собой займет не меньше года.

Судя по моему клиническому опыту, причина слишком длительного лечения (больше года) заключается в том, что пациентам требуется очень много времени на совершенствование техники противостояния: несколько месяцев уходит на то, чтобы они научились выдерживать приступы необходимой интенсивности. Если бы им с самого начала удавалось это, терапия, несомненно, была бы краткосрочной. В любом случае, как я уже сказал, прием «ментализации на год», то есть готовность переживать приступы весь этот период, позволит вам полностью принять ситуацию, и в результате вы дадите себе время.

Крайне важно не терять терпения, потому что полное принятие требует прямо противоположного: не нужно, чтобы проблема исчезла, – пусть вам будет с ней удобно. А для этого вы должны находиться под ее воздействием.

В этой главе вы узнали, что:

- Лечение эмоциональных расстройств включает четыре шага: противостоять, принять, дрейфовать и дать себе время.
- Сотни тысяч человек успешно преодолели эти этапы до вас. Вы можете довериться их опыту.
- Четыре шага позволят вам перестать бояться страха. Вот ваша цель. Чем раньше вы начнете, тем быстрее освоите все техники и обретете свободу.

7

Пугающие симптомы

Теперь мы хотим понять, как работает ум и как функционирует сансара, но уже не только ради себя, а ради своих друзей, детей, начальников – ради всего человечества.

Пема Чодрон

Хуан, успешный предприниматель пятидесяти пяти лет, пришел ко мне на консультацию из-за своих интрижек. Он изменял жене, а она ловила его, и происходило это уже много раз.

Хуан понимал, что ради сохранения брака должен обуздать свое либидо. Жизнь его удалась, дела в бизнесе шли отлично, он любил свою жену. У них было двое взрослых детей, которыми мой пациент очень гордился.

Если не брать во внимание проблемы с сексуальной неводержанностью, Хуан был тем, кого называют «победителем», воплощением энергичности и успеха. Он был красив, высок и полон сил. Одевался с отменным вкусом, модно и дорого. Но самым большим его талантом была коммуникабельность. Хуан был милым и приятным в общении. Кроме того, ему нравилось получать удовольствие от жизни: обедать в лучших ресторанах, загорать, заниматься бизнесом, общаться с друзьями и наслаждаться каждым днем.

В общем, мы занимались освоением техники самоконтроля, пока во время одной из сессий случайно не всплыла тема панических атак. Не помню почему, но я описал Хуану несколько таких случаев. И вдруг он сказал мне:

– Со мной происходило то же самое, Рафаэль!

– Правда? Когда? – спросил я с любопытством.

– Да наверное... уже больше тридцати лет прошло! Мне было около двадцати, я работал в компании отца. Не знаю почему, но у меня начались эти кошмарные приступы, особенно когда я присутствовал на совещаниях, – с жаром ответил Хуан, припомнив все, что с ним происходило.

– Приступы были сильными?

– Я дошел до полного отчаяния! Даже думал покончить с собой. Клянусь вам! Мне было безумно страшно. Каждый день казался адом.

– Но я вижу, вы справились. Как вам это удалось?

– Да просто взял и сделал, Рафаэль! Каким-то образом я понял, что избавлюсь от страха, только повернувшись к нему лицом, – сказал Хуан.

Это был один из тех случаев, когда человеку удалось решить проблему самостоятельно, без посторонней помощи. Он интуитивно нашел выход и бросился к нему со всей решимостью. Мне встречалось много таких людей, и я снимаю перед ними шляпу.

Наш разговор продолжался:

– А как сейчас ваши дела в этом плане, Хуан?

– Великолепно. Я и не вспоминаю о том времени! Да и сейчас всплыло в голове только после ваших слов. Уже много лет как все прошло и не напоминает о себе. И скажу вам вот что: если бы это началось снова, я не испугался бы, потому что знаю теперь, как отбиваться, – со смехом ответил он.

Пример Хуана лишний раз доказывает, что, победив болезнь, наша нервная система обновляется и абсолютно готова к жизни, полной здоровья и радости.

Как я уже говорил, сегодня Хуан успешно занимается бизнесом, наслаждается своей работой, в нем чувствуется невероятная жизненная мощь. Он образец силы и мужества для всех, кто его окружает.

Руководствуясь интуицией, он выполнил все четыре шага, и его разум полностью оправился. Почему бы и вам не сделать то же самое?

Эмоциональные расстройства, о которых я говорю в этой книге, – тревожность, навязчивые мысли, ипохондрия и другие – полны загадок.

Например, вы страдаете паническими атаками, вы растеряны и подавлены из-за того, что с вами происходит. Раньше вы были полны сил, веселы, беззаботно наслаждались жизнью, а теперь все время боитесь. Вас терзают самые разные страхи, беспокоят даже такие мелочи, о которых вы прежде и не думали. «Что, черт возьми, творится со мной?» – спрашиваете вы себя.

Самым разумным объяснением всех проблем кажется нарушение химических процессов в головном мозге, какой-нибудь гормональный дисбаланс. Кажется. Но это не так.

Если детально рассмотреть сотни случаев, то станет ясно, что речь идет об аутосенситизации. Это значит, что постепенно (за месяцы или годы), начиная с момента первого появления неприятных ощущений, вы шаг за шагом сами создаете это призрачное чудовище по имени «страх», питая его своим стремлением уклониться и сбежать.

В конечном итоге помимо того, что вы страдаете паническими атаками, которые сами по себе ужасны, вы, не отдавая себе отчета, оказываетесь в состоянии постоянной неуверенности относительно своих ощущений: «Я сегодня в порядке или нет? Не станет ли мне совсем плохо, если ситуация изменится?»

Иногда, к счастью, удастся отвлечься – на выходных, в путешествии или просто потому, что был хороший день, – и вы чувствуете себя великолепно. «Как раньше!» – думаете вы, радостно прислушиваясь к бурлящей внутри энергии. И верите, что кошмар закончился. Но спустя день или два – та-дам! – паника возвращается и отбрасывает вас назад на линию старта или даже на несколько шагов за нее. «Боже мой! Ну что за напасть?» – задаетесь вы вопросом.

Естественно, вам только хуже оттого, что люди вокруг тоже не понимают, что происходит с дорогим им человеком. Да и большинство врачей этого не понимает.

Однако очень важно с самого начала осознать следующие моменты:

1. В эту ментальную ловушку до вас уже попали миллионы человек по всему миру. Вы не одиноки. В настоящее время 20 % населения Испании (каждый пятый) страдает одним из тревожных расстройств, описанных в данной книге.

2. Не нужно терять время в попытках понять, почему вы свалились в эту яму. Сконцентрируйтесь на том, как выбраться и стать еще крепче, сильнее, увереннее.

3. Какими бы непонятными и неприятными ни были ощущения и эмоции, сколь бы ни были вы сбиты с толку, речь всегда об одном и том же: тревога, паника, разум сорвался с привязи и несется во весь опор – и ничего другого.

Поэтому ровно в тот миг, когда проявляется первый симптом, скажите себе:

1. «Я не собираюсь бояться. Мне все это известно, я должен избавиться от страха».
2. «Поехали: противостоять, принять, дрейфовать и дать себе время».

Тревожность и навязчивые мысли могут сопровождаться весьма яркими симптомами. Я очень кратко опишу два из них, чтобы вы не испугались, обнаружив их у себя, ведь бояться нечего. Они могут проявиться неожиданно, но помните, что это лишь капризы избалованного ребенка.

Деперсонализация и дереализация

Примерно у 30 % людей, страдающих паническими атаками, проявляются также и эти необычные симптомы: деперсонализация и дереализация.

Деперсонализация – это ощущение отчуждения от собственного тела или умственной деятельности, как если бы вы наблюдали за собой со стороны. Это похоже на рассказы об отделении души от телесной оболочки, когда человек видит собственное тело как бы сверху.

Дереализация представляет собой нечто похожее. Вы говорите, двигаетесь, едите, но все это происходит словно во сне. Это ощущение отчужденности от окружающей действительности. Вы не видите себя со стороны, но не ощущаете себя реальным.

Другими словами, при деперсонализации вы словно смотрите на себя со стороны, а при дереализации вам кажется нереальным окружающий мир.

Впечатляет, но в конечном итоге все это лишь результат тревожного состояния, не представляющий никакой опасности, поэтому беспокоиться здесь не о чем. Описанные симптомы часто проявляются при панических атаках, однако они еще никому не навредили. Никто не сошел с ума, ни у кого не обнаружено ни малейшего осложнения. Пустяк!

Помните о примере с капризничавшим ребенком и не давайте детским шалостям напугать вас. Избалованные дети способны устроить бесподобное шоу, но опытный педагог не позволит произвести на себя впечатление: он попросту не поддастся никакому шантажу. Никогда. Принципиально.

Еще один поразительный симптом – ощущение покалываний в голове, как будто вы получили сильный электрический разряд и в следующие несколько секунд по мозгу пробегает ток. В такие моменты человек вынужден хвататься за мебель, чтобы не упасть. Он абсолютно ничего не понимает. И опять я скажу: не о чем волноваться. Мы имеем дело с выходами разума, которые не грозят никакими последствиями.

Некоторые типичные симптомы тревожного расстройства

- Острая боль в груди.
- Тахикардия.
- Высокое артериальное давление.
- Тремор.
- Тошнота, головокружение.
- Позывы к рвоте.
- Зуд.
- Озноб или жар без причины.
- Боль в животе.
- Ощущение давления в голове.
- Спазмы в мышцах спины.
- Потеря аппетита.
- Бессонница.
- Нехватка воздуха.

Я мог бы продолжить описывать странные и пугающие симптомы, которых хватило бы не на одну книгу, но сейчас в этом нет никакого смысла: вы избавитесь от них раз и навсегда с помощью метода четырех шагов.

Эмоциональные расстройства мучают, изнуряют и отнимают желание жить, но есть хорошая новость: они уйдут так же легко, как пришли, если довести самотерапию до конца. И уж тогда вы избавитесь от проблем навсегда. Останутся лишь безграничная любовь к жизни и всепоглощающее чувство уверенности и гармонии.

Бесчисленное количество раз я слышал из уст полностью вылечившихся пациентов такие слова:

– Рафаэль, это же настоящее чудо!

– Чудо, которого вы добились несмотря на препятствия, не так ли?

– Да, конечно же. Я приложил все усилия, чтобы пройти все четыре шага, и это далось мне очень нелегко. Говоря «чудо», я имею в виду, что, когда симптомы исчезают, ощущения потрясающие: чувствуешь себя как новенький, будто ничего и не было. Это настолько необычно, что кажется чудом.

Вот какие чувства испытывает человек, завершив терапию, – полное исцеление. Словно к порезу на руке приложили чудодейственную мазь и от него не осталось и следа. Даже шрама нет: на месте кровоточащей раны теперь гладкая, чистая кожа. И появляется странное ощущение: вам так хорошо, словно вы возродились.

Поэтому приготовьтесь противостоять, принять, дрейфовать и дать себе время, помня о своей цели – полностью восстановить эмоциональное равновесие, вылечиться. Что в жизни может быть лучше, чем самому выковать нового себя?

Сделать наоборот

Во время экспозиционной терапии часто возникают сомнения, все ли вы правильно делаете.

Например, Инма, пациентка с ипохондрией, объясняла мне, что ей было страшно глотать из-за ощущения огромной опухоли у нее в глотке. Инма отправилась к врачу, и он сказал ей, что ничего не видит, но даже тогда ей было страшно просто сглатывать слюну. «А что, если вопреки словам доктора это опухоль?» – повторяла она себе.

Я работал с Инмой несколько месяцев. Она шла на поправку, но потом произошел рецидив. Ипохондрия вновь завладела ее разумом, и он, отвергая всякую логику, требовал абсолютной уверенности в том, что болезни нет. Тревога не отпускала ни днем ни ночью. Каждый раз, когда Инма глотала, она ощущала этот воображаемый комок, и у нее падало сердце.

Как-то во время сеанса я сказал ей:

– Инма, вам следует выполнять упражнения по экспозиции ежедневно и работать конкретно с этим страхом. Скажите мне, как бы вы это сделали?

– Ну, думаю, я представляла бы, что у меня опухоль и я умираю от рака. Ведь так и надо, да? – спросила она.

– Верно. Вы уже пробовали так делать на этой неделе?

– Да.

– И вызвали у себя тревогу?

– Да, но не такую сильную, как в других случаях.

– Давайте добавим другое упражнение, которое доведет вас до крайности и полностью погрузит в состояние ужаса. Что-нибудь приходит вам на ум?

– Ох, даже не знаю, – растерянно сказала Инма.

– Раз глотание доставляет вам столько неприятных ощущений, используем его в качестве триггера. Спровоцируем максимально сильную тревогу, безостановочно глотая, – предложил я.

Итак, упражнение теперь состояло в том, чтобы постоянно сглатывать слюну. Для этого Инма накупила жевательных резинок разных марок, чтобы подобрать ту, от которой выделяется больше слюны. Тогда, жуя целый день, она постоянно сглатывала бы обильную слюну.

Через неделю она рассказала мне о своем опыте.

– Рафаэль, это было потрясающе. Мне понадобилось всего лишь несколько часов, чтобы успокоиться. В первые полчаса жевания и сглатывания я ужасно нервничала. Я сходила с ума, боялась, что со мной что-то случится... Но через тридцать минут я внезапно успокоилась. Я глотала без остановки весь день, но это больше не вызывало у меня панику. Еще несколько

часов я обращала внимание на комок в горле, но уже намного реже. А к обеду не ощущала ничегошеньки. Я нормально глотала и не чувствовала ничего странного.

– А что насчет страха заболеть раком? – спросил я.

– Тоже исчез. Теперь, если вы предложите мне подумать о раке горла, я взгляну на это как на нечто далекое и маловероятное. И меня не испугает мысль о том, что я могу заболеть. Если это когда-нибудь случится, посмотрим, как я справлюсь, но сейчас страха нет, – подвела итог Инма.

Опыт преодоления рецидива был очень важным для ее окончательного исцеления. Это стало поворотным моментом в терапии, потому что, несмотря на мелкие обострения, Инма больше не испытывала даже 5 % от прежнего страха перед болезнями. Ни при каких обстоятельствах.

Но самое интересное здесь заключается в технике экспозиции, которую использовала Инма. Ведь экспозиция предполагает поведение, полностью противоположное тому, чего вам хочется на самом деле. Вам нужно отказаться от защиты, не избегать, а идти навстречу. Или, что означает то же самое, противиться желаниям тела (и разума).

Придумывая упражнения по экспозиции, спросите себя: «Что пугает меня больше всего, что сильнее всего отталкивает, печалит? От чего я чувствую себя хуже?» И делайте именно это.

Доверьтесь миллионам людей, уже добившихся успеха. Это вовсе не безумие. Так выглядит путь к исцелению.

Помните, что ваша цель состоит в достижении полной психической устойчивости. Никаких эмоциональных качелей и негативных переживаний! Всегда быть в превосходной форме, жизнерадостным, позитивным, соображать лучше всех. Вы можете стать таким! Пусть сейчас вы даже вообразить себе этого не можете, но такова магия когнитивно-поведенческой терапии.

Так что поступайте наоборот:

- вам страшно находиться в одиночестве – останьтесь наедине с собой на несколько дней;
- вам страшно выступать на публике – организуйте себе ежедневные собеседования, лекции или запишитесь на театральные курсы;
- вы боитесь бездействия – устройте себе «ленивый» день или даже не один;
- вас пугают сообщения о заболеваниях – каждый день не менее часа читайте в интернете новости о смертельных болезнях.

Смысл противодействия состоит в том, чтобы погрузиться в тревогу, уныние, невроз, стыд или любое другое негативное настроение и тем самым окончательно и бесповоротно лишить его власти над собой. Даже если это кажется невозможным. Только так вы избавитесь от избыточных эмоций. Не теряйте веру, и вам откроется нечто изумительное – кратчайший путь к свободе и раскрытию максимума человеческих возможностей.

В этой главе вы узнали, что:

- ОКР и панические атаки – это не неуравновешенность, а повышенная восприимчивость к пугающим вас ощущениям.
- Состояние, которое вызывают эти расстройства, может сбить с толку и восприниматься как проклятие.
- Не нужно пытаться понять, почему это происходит, – лучше начать действовать, чтобы обрести свободу.
- У вас может появиться множество симптомов: боли, дурнота, странные ощущения вроде деперсонализации. Ваша задача – не дать им напугать вас. Это всего лишь капризы разума.

- Необходимо поверить в исцеление. Когда вы будете здоровы, это покажется чудом: вы станете другим человеком, как будто у вас никогда и не было проблем.
- «Сделать наоборот» означает погрузиться в тревогу, отыскать то, что пугает и вызывает дискомфорт: идти в направлении, противоположном тому, куда вам хотелось бы убежать.

8

Вера

Главный смысл этих методов – растворить двойственную борьбу, нашу привычку бороться с тем, что происходит с нами и в нас. Эти методы показывают, как двигаться сквозь трудности, а не отступать.
Пема Чодрон

Ванессе сорок четыре года. Эта веселая и общительная женщина родом из Кадиса. Короткие черные волосы обрамляют ее вечно улыбающееся лицо. Полная энергии и оптимизма, она стала таким ласковым солнышком, вокруг которого вращаются ее семья и друзья.

Никто не догадался бы, но за неумной жизнерадостностью Ванессы скрывается прошлое, полное страданий, «подлинный ад», как она его называет. Десятилетиями она боролась с очень тяжелой формой ОКР, которое в итоге поставило под угрозу ее рассудок и даже жизнь.

С юности Ванесса испытывала на себе множество бесполезных методов лечения и пробовала психотропные препараты, но болезнь не отступала. Стало даже хуже. Но Ванессе повезло, и она нашла ключ к преобразению в тот самый момент, когда почувствовала, что больше не выдерживает. Путь от начала лечения до выздоровления занял год.

Ванесса лечилась не у меня, а у другого специалиста по когнитивно-поведенческой терапии у себя в городе. Мы познакомились, когда она предложила поделиться своим опытом на моем ресурсе в социальных сетях. Затем она написала этот короткий рассказ-признание.

Я благодарен Ванессе. С ее стороны было очень великодушно вот так откровенно рассказать свою историю.

Как долго я жила с ОКР? Думаю, всю жизнь. С самого детства, с восьми или девяти лет, я уже боялась заболеть и была одержима мыслью о собственной смертности. Мне было шестнадцать, когда мой друг скоропостижно скончался, и это был первый раз, когда я ощутила тревогу.

Мама тогда отвела меня к врачу. Я надеялась, что он мне поможет, но испытала чудовищное разочарование. Врач не направил меня на лечение и не прописал никаких лекарств, а лишь сказал, что у меня просто нервы шалят.

Я даже не знаю, как справилась тогда. Думаю, что все получилось само собой, может быть, в силу возраста, потому что я сосредоточилась на развлечениях и учебе... Однако я помню, что у меня были очень плохие дни, хотя это не имело отношения к тому, с чем я столкнулась позже.

Подлинный ад разверзнулся в 2009 году, когда родился мой старший сын Эмилио.

У меня началась послеродовая депрессия. Я до сих пор помню свою первую навязчивую мысль. Я готовила еду, пока сын играл на своем детском стульчике позади меня, и внезапно передо мной предстало жуткое видение: я поворачиваюсь и бросаю нож, вонзая его глубоко в грудь моего малыша. У меня внутри что-то оборвалось!

С того дня у меня появились навязчивые мысли и непреодолимое желание повторять какие-то действия, пока мне не начало казаться, что я схожу с ума. Тогда я обратилась к психотерапевту, затем к психиатру, который выписал мне антидепрессанты.

Семья всегда поддерживала меня, особенно мой муж, – это буквально спасло мне жизнь. В таких случаях первостепенное значение имеют ощущение безопасности и понимание со стороны окружающих.

Я переживала светлые и темные периоды – некоторые были кошмаром, – но мне удавалось справиться, принимая лекарства, выписанные психиатром, и концентрируясь на работе. Благодаря людям вокруг мне удавалось приглушить боль, но это не лечило меня и не научило тому, что я узнала позже.

Когда мне показалось, что наступило небольшое улучшение, я забеременела моей дочкой Андреа и – о ужас! – у меня снова развилась послеродовая депрессия. Это было страшным ударом: к заботам о другом моем ребенке снова добавилось ОКР. Так я оказалась в порочном круге из чувства вины и сильнейшей тревожности, это буквально не давало мне жить.

Однажды девушка, которая пела со мной в хоре, рассказала мне об одной книге, которая ей очень помогла. Она тоже страдала ОКР. Прочитав книгу, законспектировав важное и очень подробно разобрав материал, я поговорила с психиатром и попросила его о консультации со специалистом по когнитивно-поведенческой терапии.

Вскоре я начала заниматься с Начо: запись навязчивых мыслей и действий; принятие тревожности; фокусировка на текущем моменте.

Задания были чудовищными, например сформулировать во всех подробностях, как бы я убила двоих своих детей. У меня сердце разрывалось, когда я это писала. А потом я должна была каждый день перечитывать написанное. Не знаю, где я взяла мужество. В придачу следовало перед сном представлять себе все сочиненное мной воочию. Иногда это было так больно, что я заканчивала упражнение измученной, оставаясь полностью без сил.

У меня было много рецидивов, но сейчас я понимаю, что в действительности они происходили из-за моей неспособности полностью принять эти мысли. Обострения протекали очень тяжело, но я не бросала терапию. Я поднималась после каждого падения.

Думаю, что начала исцеляться, когда наконец смирилась: эти ли мысли, другие ли – пожалуй, они будут сопровождать меня всю жизнь, поэтому их надо принять ПОЛНОСТЬЮ.

И сегодня я могу сказать, что здорова.

Время от времени страхи возвращаются, но ничем не вредят, потому что я смеюсь над ними и не сопротивляюсь, ведь «я – это не мои мысли». Они живут недолго и с каждым днем рассеиваются все быстрее.

Когнитивно-поведенческая терапия научила меня еще и тому, что нужно жить текущим моментом, здесь и сейчас, потому что именно тут все в порядке.

Сегодня я продолжаю учиться принимать все, что приходит в мою жизнь, живу настоящим и обращаю внимание на все, что есть в нем. Я так рада своему исцелению, что решила продолжать свою личную трансформацию; теперь я хочу стать лучше, еще больше наслаждаться жизнью, сильнее любить людей. Жизнь восхитительна!

Идеи, которыми я поделюсь с вами ниже, являются основополагающими для любой само-терапии.

Первую из них можно было бы назвать «верой в метод».

Я покажу вам на примере, о чем идет речь.

Исабель было восемнадцать лет, когда она приступила к учебе на медицинском факультете. Это была необыкновенная девушка: порядочная, веселая, с прекрасными планами на жизнь. Она была католичкой, отличалась глубокой духовностью и для своего возраста была очень зрелой личностью. Мы с ней вели чудесные беседы, и встречи с Исабель были для меня наслаждением и радостью.

Ее привело ко мне обсессивно-компульсивное расстройство, с которым Исабель столкнулась, едва поступив в университет. В ее сознании беспрестанно крутились наводящие страх мысли, от которых ей никак не удавалось избавиться. Мысли-угрозы преследовали ее и пугали.

Как это обычно бывает в таких случаях, 80 % времени беспокойство не отпускает вас. Мысль, которая мучила Исабель, была такой: «А если я не смогу закончить учебу?»

Я знаю, что большинству людей такие опасения покажутся странными: нет смысла целыми днями изводить себя тревогой из-за экзаменов; не сдашь – тогда и будет видно. Это же не конец света.

Однако по какой-то причине у людей с ОКР подобные страхи приводят к нестерпимым мучениям: им кажется, что, если не решить проблему, случится катастрофа, все рухнет.

Для Исабель провал на экзамене был трагедией, и даже малейшая возможность этого сильно тревожила ее. Поэтому, став студенткой, она переживала кризис. Она пыталась сосредоточиться, но внутренний голос запугивал ее:

– А если ты ничего не запомнишь? Ты можешь провести здесь весь день, но в голове ничего не останется. Что, если так будет все время? Тогда ты не сдашь ни одного экзамена.

А Исабель старалась рассуждать логически и выбросить эти мысли из головы, отвечая сама себе:

– Я получила степень бакалавра, у меня диплом с отличием! Я точно способна учиться! И если у меня не получится с медициной, ничего страшного. Ладно, хватит думать о ерунде, принимайся за учебу, нечего тратить время на глупости.

Но через три минуты сомнения снова высывались:

– Смотри-ка, ты вообще уже ничего не соображаешь. Это провал! Катастрофа! А если ты вообще никогда больше не сможешь учиться?

И снова взвинченная Исабель пыталась заглушить голоса:

– Да хватит уже! Если я из-за чего-то и не могу учиться, так это из-за вас, глупые мыслишки. Перестаньте!

– Но мы не можем остановиться, ты же видишь. И именно поэтому ты ничего не сдашь, – твердили голоса.

Большую часть дня Исабель была погружена в этот непрерывный диалог, который шел по кругу. Разумеется, она почти не могла учиться. Ее мозг был занят абсурдным спором и не был способен ни на что другое.

Голоса не шли извне, как у шизофреников: это были ее обычные мысли, похожие на мысли любого человека, когда он о чем-то беспокоится. Разница в том, что Исабель не могла ни решить проблемы, ни забыть о своих тревогах. Она понимала, что все эти страхи иррациональны, но против своей воли все глубже погружалась в хаос, тревога непрерывно терзала ее, доводя до изнеможения.

Мы немедленно принялись за дело. Изучив все четыре шага, Исабель начала с противостояния. Прежде всего ей надлежало посвящать десять минут добровольным размышлениям о том, что будет, если она не сдаст экзамены. Исабель нужно было визуализировать катастрофу: как ее исключают из университета и отовсюду, где она могла бы учиться, в результате чего она до конца жизни работает сезонной сборщицей фруктов.

Выполнив упражнение, она должна была возвращаться к учебникам, несмотря на сильную тревогу и подавленность, которые охватывали ее. Каждый час Исабель чередовала это десятиминутное упражнение и учебу.

Основными задачами были:

- заниматься в подавленном состоянии,
- заниматься в тревожном состоянии,
- заниматься в состоянии растерянности.

И так далее, снова и снова. Практика и еще раз практика: выдерживать натиск, принимать, дрейфовать и давать себе время. Исабель нужно было поддаться своим мыслям – и сопутствующим эмоциям – и ничего не предпринимать, чтобы они исчезли. Как бы это ни звучало, но не следовало пытаться взбодриться, утешать себя, вступать в дискуссии с разумом.

В начале терапии я познакомился с матерью Исабель, женщиной умной и такой же приятной, как ее дочь. Она оказывала Исабель полную поддержку. Ей быстро стала ясна суть терапии, и именно благодаря этому девушка поправилась так скоро.

Все время, пока Исабель училась, мать говорила ей: «Доченька моя, не сдавайся! Найди для себя комфорт в тревоге и сомнениях. Я знаю, что сейчас ты не видишь выхода, но он здесь, совсем рядом. Представь, что тебе говорят, будто пункт назначения в конце улицы, только нужно повернуть за угол. В данный момент ты не видишь здание, к которому направляешься, но оно там, за поворотом. Верь и продолжай идти».

Когда мы закончили лечение, Исабель с особенной теплотой вспоминала наставления матери: «Она очень помогла мне, потому что в таком ужасном состоянии мозг умоляет вас бежать от невыносимого страдания. Разум, пораженный неврозом, пытается убедить вас прекратить упражнения. Но слова матери помогли мне сохранить веру в метод».

Исабель проделала невероятную работу и всего за несколько месяцев полностью восстановила свое психическое равновесие. Теперь она молодой врач-ординатор, влюбленный в свою профессию и жизнь, а ОКР – лишь кусочек очень далекого прошлого.

Так вот, вера – это надежда на то, что терапия даст результат, каким бы неочевидным это ни казалось. Продолжайте идти вперед в слепой решимости, пусть разум протестует и сомнения одолевают вас.

Сохранять веру крайне важно, потому что капризный ребенок в вашей голове будет отвергать все четыре шага терапии, и вам понадобится огромная сила воли.

В периоды кризиса, держась за веру, вы сможете сказать себе: «Мозг, говори что хочешь! Я собираюсь продолжать терапию, потому что, во-первых, у меня полно доказательств, что она работает, а во-вторых, у меня просто нет другого выбора. Я продолжу и закончу лечение. И будь что будет!»

Потому что есть доказательства

Эффективность экспозиционной терапии при панических атаках и обсессивно-компульсивном расстройстве была доказана в миллионах случаев. Я не преувеличиваю. Этому методу уже сотня лет, он применялся на практике бесчисленным множеством именитых психотерапевтов.

Упомяну нескольких:

- Клэр Уикс,
- Эдна Б. Фoa,
- Рейд Уилсон,
- Хелен Одески,
- Джеффри М. Шварц,
- Дэвид Карбонелл,
- Джонатан С. Абрамовиц,
- Ли Бэр,
- Марк Э. Кроуфорд,

- Рейан Дюмон.

Я привел здесь лишь несколько самых известных имен, но их намного больше. Это выдающиеся специалисты с миллионами успешно вылеченных пациентов.

Не меньше и тех, кто преодолел расстройство самостоятельно и теперь профессионально помогает другим людям выбраться из ямы. Они делают большое дело. Британец Чарльз Линден – один из них. Он годами страдал паническими атаками, а сейчас продвигает методику лечения, основанную на когнитивно-поведенческой терапии, уже доступную огромному количеству людей.

На самом деле существует мало методов лечения, чья эффективность так же подтверждена, как у метода, изложенного в этой книге: разнообразные истории болезни, сотни книг, научные статьи, факты, много фактов.

И все это нужно скрепить верой, о которой говорила мать Исабель. Верой, основанной на тысячах явных, неопровержимых доказательствах.

Если и существует метод, на который можно сделать ставку, то вот он.

Потому что выбора нет

Вторая причина сохранить веру в метод состоит в том, что у вас нет альтернативы.

Большинство пациентов обращаются ко мне за помощью, уже перепробовав десятки других способов: антидепрессанты, транквилизаторы, иглотерапию, марихуану, альтернативные методы терапии, релаксацию и медитацию, диафрагмальное дыхание, религиозные практики, йогу, спорт, инъекции витаминов, помощь коучей, наркотический транс, рэйки, гомеопатию, диету, массаж, остеопатию, кристаллотерапию, тибетские поющие чаши, танцевальную терапию и многие другие... и все это не меняет их ситуацию, а, наоборот, даже ухудшает. Хватит уже!

Что выбрать? Продолжать в том же духе всю жизнь?

Позволить проблеме расти? Терять годы драгоценной жизни? Seriously?

Ни за что! Настал момент сказать себе: «Хватит! Если уж мне суждено погибнуть, то так тому и быть, но я умру в борьбе. К тому же у меня в руках проверенный метод лечения. Он станет моим оружием, и я буду использовать его до конца».

Итак, вот два постулата вашей веры:

1. Вы применяете безопасный метод, признанный самым эффективным.

2. У вас лишь две альтернативы: изменить ситуацию, пройдя терапию, или остаться в том же плачевном состоянии, став практически живым мертвецом.

Вперед! Чем раньше вы отправитесь в путь, тем скорее доберетесь до пункта назначения. Исабель и миллионы других людей уже сделали выбор. Вы станете одним из этой великолепной группы заново рожденных.

В этой главе вы узнали, что:

- Вам нужно развивать в себе способность верить: поставить все на карту, невзирая на сомнения, и проявить стойкость.
- Вера держится на двух принципах:
 - есть миллионы подтверждений;
 - нет другого средства.
- Доказательствами служат истории миллионов вылечившихся пациентов и труды множества специалистов, построивших карьеру на исследовании и применении экспозиционной терапии.

- Многие люди излечились самостоятельно, следуя интуиции, потому что метод работает, даже если вы не были знакомы с ним раньше.

9

Альтернативы нет

В медитации мы прекращаем воевать с собой, бороться с обстоятельствами, настроениями или эмоциями.

Пема Чодрон

Карме – жизнерадостная мать двоих малышей. Ей тридцать восемь лет, она работает в администрации и живет недалеко от Жироны, в Олоте. У Карме большое сердце: она заботлива и всегда готова помочь другим.

Она связалась со мной в соцсетях, чтобы рассказать о своем опыте самотерапии, и мы чудесно пообщались. Запись этого интервью есть на моем канале на YouTube. Случай Карме привлекает меня тем, что она боролась в одиночку, будучи совсем юной, но невероятно упорной.

Прошло уже более десяти лет, и я должен признать, что ее жизнь с тех пор волшебным образом изменилась благодаря полученному в ходе лечения опыту.

Вот ее история:

Все началось, когда мне было шестнадцать лет. Я жила беззаботно и счастливо, как вдруг из ниоткуда явилась тревога, и я пережила первую в своей жизни паническую атаку. Впрочем, поначалу я не понимала, что это была она: я и близко не знала, как называлось то, что со мной происходило. Я лишь чувствовала, как колотится сердце, и думала, что у меня будет инфаркт, что я умру вот прямо сейчас!

После того приступа были и другие. Каждый раз я бежала в больницу, боясь самого худшего, и каждый раз меня обследовали, а заканчивалось все словами врачей, что я абсолютно здорова. Я была так рада слышать это, что дурные мысли вылетали у меня из головы на несколько дней, пока паника внезапно не возвращалась.

Вскоре меня направили к психиатру, но это мне совершенно не понравилось. Я не смогла толком объяснить ему свои чувства и вышла из кабинета с рецептом на антидепрессанты и два разных вида транквилизаторов: один для ежедневного приема, второй для экстренной помощи во время приступов.

Я принимала их всего месяц, а потом поняла, что моя проблема в голове, а не в теле. Мне не хотелось подсаживаться на таблетки в столь юном возрасте!

С того дня прошло шесть кошмарных лет. Все эти годы я страдала ежедневными паническими атаками, испытывая страх неминуемой смерти.

Настал момент, когда я уже не встречалась с друзьями, не ходила на вечеринки, как все остальные. Если я шла в кино, например, то входила в здание кинотеатра только с таблеткой транквилизатора «Орфидал» под языком. В особенно тяжелые моменты я не могла ни отправиться за покупками, ни даже выйти на улицу! Я жила в состоянии нескончаемой тревоги и страха.

Панические атаки изнуряли меня как физически, так и эмоционально. Мои тело и разум приходили в чрезвычайное возбуждение, и когда приступ заканчивался, я чувствовала себя вымотанной.

С другой стороны, я ощущала себя бесконечно одинокой, меня никто не понимал. Я не отваживалась на объяснения, потому что и сама не понимала, что со мной творится. Я пребывала в аду и думала, что никогда из него не выберусь. Уверена, что новые приступы провоцировались именно такими мыслями.

В какой-то момент, когда мне уже исполнилось двадцать два, я занялась исследованием этой темы. В ту пору не так-то легко было найти достоверную информацию, но я тратила много времени и постепенно отыскивала надежные источники. Я узнала о людях, полностью преодолевших недуг, и поняла, что это хоть и трудно, но возможно.

Я принялась за дело. Найденные материалы были посвящены исключительно когнитивно-поведенческой терапии, о которой говорит Рафаэль. Так я стала собственным психотерапевтом.

И представьте себе, пока я постепенно училась «противостоять» и «принимать», панические атаки с каждым разом становились слабее и короче.

Еще я помню, что на протяжении всего процесса самотерапии, длившейся четыре года, проявления болезни менялись. Сначала преобладали сердечные симптомы, затем дыхательные (мне не хватало воздуха), а в конце появились нарушения вестибулярного аппарата и дурнота (мне казалось, что я теряю сознание). Но я всегда помнила, что причина одна – страх. Так что я говорила себе: «Эй, все хорошо! Никто еще не умирал от паники!» Затем я делала глубокий вдох и принималась думать о чем-то другом.

В конечном итоге я победила свои страхи, изморив их голодом, твердя себе, что не боюсь, что буду жить дальше. Я выиграла, а тревога проиграла.

В этой борьбе ключом ко всему стала моя способность глядеть на свое отражение в зеркале и вести с собой диалог:

– Карме, такой жизни ты для себя хочешь?

– Нет!

– Так встряхнись, или тебе придет конец.

Мне было ясно, что я должна выкарабкаться, так или иначе, чего бы мне это ни стоило. Я ведь не из пугливых и не нытик, совсем наоборот: я веселая и успешная. И я приготовилась вернуть свое истинное «я» любой ценой.

Мне также очень помогли рассказы вылечившихся людей. Я нашла много таких историй в интернете, и они послужили мне путеводной звездой. Благодаря им вы, помимо прочего, чувствуете, что не одиноки, понимаете, что проблемы не только у вас, вы не сошли с ума.

Я помню, как приступы атаковали меня посреди ночи. Это был очень тяжелый период, но я справилась, «покоряясь». Просытаясь с бешено колотящимся сердцем и мыслями об инфаркте, я говорила себе: «Ну что, паника, если тебе надо – приходи. Я мешать не стану. Наплюю на тебя и попробую заснуть». И со временем атаки прекратились: вот так легко и сложно одновременно. Мне понадобилось около четырех лет, чтобы обрести контроль над паникой, но это было самым важным, что я когда-либо делала в своей жизни. Несмотря на то, что терапия далась мне невероятно тяжело, я знаю теперь, на что способна, и уверена, что болезнь не вернется. Это лучшая награда. Я чувствую, что управляю своей жизнью, и это ощущение бесценно: оно наполняет меня счастьем.

Мне была дана возможность на собственной шкуре убедиться, что все дело в голове. Это действительно классно! Повторюсь: мне пришлось очень тяжело, по-настоящему плохо, но я считаю, что это испытание было необходимо для моего личностного роста. Мое счастье зависело от работы над собой.

Сейчас я хочу сказать всем: вы тоже способны на это. Иногда кому-то покажется, что выхода нет, но так работает мозг, и чудо все равно свершится.

Легендарная Клэр Уикс в молодости справилась с очень серьезным тревожным расстройством. Ее исследовательский талант и мужество привели ее на другую сторону – к способности владеть собой, гармонии, покоем и радости.

И преодолев болезнь, как это обычно бывает, она ощутила необходимость помогать другим. Не одно десятилетие она была проводником для тысяч людей.

Благодаря ей с ними произошло то же самое чудо трансформации, которому вы учитесь здесь. Именно Клэр Уикс оказала наибольшее влияние на развитие методов лечения неврозов (а не Фрейд или кто-то еще).

В одном из интервью она сказала:

Приступая к терапии, многие совершают одну ошибку: они принимают свои симптомы на 99 %, а не на все 100 %. И этот 1 % решает все. Только при 100 %-ном принятии можно одержать победу. Моя задача – помочь вам как можно скорее добиться этих 100 %.

[...]

Лечение состоит не в том, чтобы заставить утихнуть вихрь мыслей и эмоций или избежать его. Лечение в том, чтобы идти прямо к нему и, оказываясь внутри бури, полностью открываться ей. Постоянно. И тогда, хоть это и кажется невероятным, происходит магия.

Перечитывая эти строки, я представляю, как раскрываю объятия болезни. Я оказываюсь внутри и пребываю в покое очень долго. Проявляя стойкость, я смогу убедиться в том, что там ничего нет, кроме мира и гармонии. И я стану по-настоящему свободным.

Иногда идея о том, что страх подобен дыму, приходит в голову сразу, но большинству требуется много месяцев практиковать принятие.

Как я уже сказал, принятие, второй шаг в методе Клэр Уикс, является самым важным – это ключевой момент. Обратите внимание: речь, по сути, идет о том, чтобы погрузиться в негативные эмоции и оставаться в них, пока вы их так или иначе не проживете, – и все это с ощущением комфорта.

Коротко можно передать процесс схемой:



Мне, как психотерапевту, много раз приходилось лечить пациентов от зависимостей. Зависимость – очень серьезная проблема, потому что, помимо разрушенной жизни, вдребезги разбивается и ваша самооценка. Почти все презирают зависимых, считая, что те сами виноваты в своей беде. Их упрекают в слабости и видят в них источник проблем для окружающих. Получается, что, будучи серьезно больными, эти люди еще и чувствуют себя отвергнутыми обществом. Если у человека рак, ему хотя бы сочувствуют. Страдающего от зависимости отталкивают и презирают.

При работе с подобными пациентами между нами часто возникал диалог такого рода:

– Скажите, вы готовы в итоге превратиться в опустившегося вонючего бездомного?

– Что вы хотите сказать, Рафаэль? Со мной все так плохо? – встревоженно спрашивает человек.

– Конечно, плохо! Не буду обманывать: ваша проблема очень серьезна, и вполне вероятно, что пагубная страсть утащит вас на самое дно, – отвечаю я.

– Ни за что! Я на такое не согласен! – возражает пациент.

– Очень хорошо. Это мне нравится. Я тоже не согласился бы. Я вам даже больше скажу: обещаю, что никогда не окажусь на улице, лежа в грязи, пав жертвой отвратительной зависимости. Я никогда бы этого не допустил, вот так. Я пошел бы на что угодно. На что угодно! – заявляю я очень серьезно.

– О чем вы говорите, Рафаэль? На что вы пошли бы?

– Речь о том, чтобы пройти сквозь какую угодно тревогу или боль, сквозь любой дискомфорт, чтобы преодолеть ломку – то единственное, что в конце концов и отделяет вас от исцеления. Я прошел бы через что угодно, даже если бы это значило уподобиться бешеной собаке! Я не оставил бы зависимости ни единого шанса. «Этого» со мной не случится – и точка, – подвожу я итог.

С помощью подобных диалогов я пытаюсь подготовить пациента к синдрому отмены. Он должен идти вперед, что бы ни случилось. Ему нужно быть готовым КО ВСЕМУ, чтобы покончить с зависимостью. И я стараюсь сделать так, чтобы он не видел других вариантов, ведь иначе его ждет участь оборванца, жалкого, отверженного, безвольного существа, презираемого всеми. А это попросту неприемлемо. Если уж суждено умереть, то в борьбе, а не стоя на коленях.

Осознание отсутствия выбора наполняет решимостью, необходимой для преодоления любых препятствий. Эта мысль – «выбора нет» – придает сил.

С паническими атаками или обсессивно-компульсивным расстройством происходит нечто очень похожее. Альтернативы тоже нет. Единственная возможность обрести счастье состоит в усердном следовании технике когнитивно-поведенческого метода до тех пор, пока вы не вылечитесь. Ведь что ждет вас в противном случае? Эмоции будут с каждым разом все кошмарнее, вы утратите всякую способность любить и радоваться жизни, вы будете несчастны, потеряны, охвачены отчаянием.

Это не жизнь

Во время терапии я обычно поступаю необычным образом: назначаю консультацию двум людям на одно и то же время. Первый – пациент, проходящий лечение. Второй – живое доказательство эффективности метода: бывший пациент, полностью победивший свою болезнь.

Как-то раз в качестве бывшего пациента я пригласил Марию Хосе, страдавшую паническими атаками в течение двадцати пяти лет, а теперь абсолютно здоровую. В тот день из нее вышел великолепный котерапевт. Юной Химене, новенькой пациентке, она сказала:

– Девочка моя, ты должна собраться с духом. Знаешь почему? Потому что иначе ты всегда будешь страдать. А это не жизнь!

Химена кивнула, глядя на нее огромными, как блюдца, глазами. Ей, двадцатипятилетней, история Марии Хосе, которой на тот момент исполнилось уже пятьдесят пять, казалась библейской легендой. Мария Хосе продолжала делиться своим драгоценным опытом:

– Часто бывало так, что весь день, будь он неладен, я сходила с ума от ужаса во время панических атак. Я могла бесконечно долго не выходить на улицу. А когда наконец шла туда, приходила в такое возбуждение, что бродила повсюду как безумная. Конечно, многие смотрели на меня, как на сумасшедшую. Я совершенно не вызывала у людей сочувствия, какое они испытывали бы, например, к умирающему от рака. Так что моя самооценка упала ниже некуда.

Затем Мария Хосе объяснила, что к моменту нашей с ней встречи она опустилась на самое дно и решила сделать все, чтобы вылечиться. Она была измучена и сыта страданиями по горло.

В ту пору я принимал участие в одной популярной программе на телевидении. Однажды Мария Хосе услышала, как я рассказываю о панических атаках, и немедленно связалась со своей сестрой по телефону:

– Слушай, я только что видела по телевизору психотерапевта, который меня вылечит!

– В смысле? Почему ты так думаешь? – скептически поинтересовалась та.

– Да потому что он дословно описал то, что я испытываю, как будто сам это пережил.

Он отлично понимает, о чем говорит!

Она и в самом деле позвонила мне, и мы начали лечение.

Мария Хосе поставила на карту все и шла на любые жертвы, чтобы выздороветь. Ей очень быстро стало ясно, что альтернативы действительно нет!

Быть готовым к смерти

Следующее, о чем пойдет речь, звучит довольно резко, но я считаю важным обратить на это внимание. Поговорим о том, насколько интенсивной должна быть поведенческая терапия. Суть в том, что ради исцеления потребуются то, чего вы никогда раньше не делали. В некотором смысле нужно быть готовым умереть.

Я поясню.

Во время панических атак людям кажется, что они умрут: у них болит в груди, дико кружится голова, подступает тошнота. Они сталкиваются со множеством ужасных на первый взгляд симптомов и, в довершение всего, испытывают жуткое ощущение скорой неминуемой смерти.

И выходит, что для избавления от расстройства им придется снова и снова подвергать себя этому переживанию. Экспозиция без фильтров. С полностью открытой диафрагмой.

На самом деле с ними ничего не случится: никто еще не умирал от панической атаки. Но их разум оглушен этой мыслью. Поэтому самое главное – стойко держать удар и твердить себе:

– Если во время терапии я умру, то так тому и быть.

Или еще проще, например:

– Ну умру так умру.

Знаю, может показаться, что я утрирую, сгущаю краски, но опыт говорит мне, что требуется именно такой подход к делу. «Умру так умру» означает лишь то, что вы готовы на все ради исцеления.

Я абсолютно убежден в необходимости заходить так далеко. Прежде всего потому что к этому принуждает разум. Он терроризирует вас своими истериками, не оставляя выбора: вам придется поднять перчатку и принять вызов.

Ведь, как говорила моя бывшая пациентка Мария Хосе: «Жизнь в страхе – это не жизнь». И она была совершенно права.

Когда вы договоритесь с собой подобным образом, работа пойдет значительно быстрее. Это означает абсолютное принятие всего, что происходит с вами.

Иногда, говоря о принятии смерти, я рассказываю пациентам, что в старину, выходя на поле боя, воины, не зная, вернутся ли живыми, перед сражением поднимали меч вверх и прощались с этим миром со словами: «Вперед! Пусть будет так, как суждено!»

В те времена люди воевали, руководствуясь довольно спорными мотивами: за короля, за родину или ради славы. Однако сейчас вы пожертвуете всем во имя чего-то совершенно другого, но по-настоящему стоящего. Поднимите меч за вашу внутреннюю свободу, за победу над безумием, за прекрасную жизнь, за любовь ко всему, что вас окружает, за достойный след, который вы оставите на Земле, за возвращение к себе настоящему.

Ну что, на поле боя? Вы готовы умереть? Конечно же, да!

Это лучшая из возможных причин для гибели. Вступайте в схватку, делайте что должно, а завтра станет ясно, в строю ли вы еще.

Блокировать разум

Во время поведенческой терапии вы не раз столкнетесь с тем, что разум не утихает (и ничего хорошего или конструктивного вы от него не дождетесь). Он будет ныть, плакать, отыщет тысячи лазеек и уверток.

На самом деле в этом и кроется проблема – в неистовом поиске уловок. Если бы вы не мыслили, то никогда не сталкивались бы с тревожностью. Вам были бы знакомы невроз и страхи, но они, как временные попутчики, оставались бы с вами лишь на мгновения, как это происходит у животных.

Поэтому очень важно научиться блокировать разум.

Для страдающих от зависимостей умение блокировать разум особенно необходимо. Тот, кто пытается бросить какие бы то ни было наркотики, переживает моменты, когда в его воображении всплывают все их виды. Инфантильный разум хочет единственного – потреблять: пить, курить, принимать транквилизаторы или кокаин. И тогда он начинает любым способом обманывать своего хозяина. Не просто говорит: «Мне нужна сигарета!», но аргументирует, оправдывается, лжет, и все это ради одной цели – вернуть вас в объятия зависимости. И со скоростью света возникают такие мысли: «Только одну... Если я выкурю сейчас одну и успокоюсь, завтра я буду готов навсегда с этим покончить... Не лучше ли отказываться от курения постепенно, а не одним махом?»

Очевидно, что справиться с подобным можно, только научившись «не слушать», блокируя разум, заняв его чем-то другим.

Много лет назад я штудировал книгу, которая покорила меня, – «Анонимные алкоголики». В ней один из основателей Общества анонимных алкоголиков рассказывает о личном опыте, одновременно забавном и драматичном.

Человеку было реально плохо. За последний год, который он провел в обнимку с бутылкой, его состояние стало настолько плачевным, что он только и думал, как бы покончить с собой.

Однако за долгие месяцы воздержания он восстановил психическое равновесие и значительно поправил здоровье. Наконец он почувствовал себя хорошо, и его супруга снова в него поверила. После тяжелого периода ломки у него началась приятная и безмятежная жизнь. Один хороший друг даже предложил ему устроиться менеджером на свое предприятие. Это была великолепная новость, потому что, сделав когда-то успешную карьеру брокера на Уолл-стрит, теперь он стал парией в биржевых кругах и никто не собирался давать ему шанс.

Но сейчас добрый ангел, друг детства, помог ему вновь взять старт. А дальше наш герой рассказывает, что однажды, будучи в командировке по делам компании, он проголодался и

пошел в кафе, где намеревался заказать бутерброд со стаканом молока. Далее привожу его собственные слова из книги «Анонимные алкоголики»:

В голове у меня мелькнула мысль: «Если я добавлю в молоко глоток виски, это не повредит мне».

Прежде чем он успел сообразить, «коктейль» скользнул ему в горло, и меньше чем через два часа он был пьян в стельку. Ему потребовалось три дня, чтобы вернуться домой. Он потерял работу, вновь завертелась адская карусель алкоголизма, безумия и отчаяния.

К счастью, вскоре он встретил Билла, будущего сооснователя Общества анонимных алкоголиков. Вместе им удалось решить проблему – на этот раз окончательно.

Эта история напоминает мне о важности умения блокировать разум, не обращать на него внимания, пропускать все его речи мимо ушей и следовать своим путем, не вступая с ним в разговор.

В любом из этих случаев, о которых я рассказываю вам: при панических атаках, обсессивно-компульсивном расстройстве или ипохондрии – обязательно нужно уметь применять навык блокировки разума.

Безусловно, разум будет вовлекать вас в сумасбродную болтовню с единственной целью – заставить уклониться от конфронтации, избежать дискомфорта. А вы уже знаете, что здесь и кроется источник проблем, из этой искры и разгорается пламя.

Если говорить конкретно об обсессивно-компульсивном расстройстве, то умение блокировать разум является основополагающим, потому что пациенты страдают от пугающих их мыслей и образов. Эти страхи иррациональны, однако в сознании людей они обретают правдоподобность. Да, пациент знает, что опасения беспочвенны, но в то же время они выглядят вескими и разумными.

Мне вспоминается случай Исабель, постоянно боявшейся подхватить какую-нибудь инфекцию. Например, прикасаясь к мебели в своем доме, даже если та сияла чистотой, Исабель бросалась к раковине и мыла руки не менее четырех раз, а затем дезинфицировала поверхности.

Среди ее экспозиций были такие: на несколько недель прекратить уборку и каждый день прикасаться к мебели. И, разумеется, не мыть руки. После экспозиции в течение получаса ее мозг кипел от тревоги и страха заразиться и умереть. Разум шептал ей снова и снова: «Быстрее помой руки! Никаких сомнений, ты уже заражена!»

Но Исабель научилась заниматься своими делами, не особенно прислушиваясь к глупой болтовне разума. Несколько месяцев спустя микробы уже не представляли для нее проблему. Через некоторое время ей удалось избавиться и от других навязчивых мыслей и маний.

Имея сильную веру и обретя навык блокировки разума, Исабель добилась полной свободы.

Умение блокировать разум развивается с практикой. Медитирующие буддисты тренируют его с особым упором, и оно верно служит им всю жизнь.

Отвлечение внимания

Джеффри М. Шварц, психиатр из Лос-Анджелеса, является одним из известнейших в мире. Уже несколько десятилетий он специализируется в области обсессивно-компульсивного расстройства. Доктор Шварц довольно давно опубликовал книгу «Закрытое сознание», остающуюся по сей день на международном уровне эталоном среди материалов, посвященных ОКР.

В ней описан ключевой инструмент метода Шварца, называемый переключением, который состоит в перенаправлении внимания на приятную или полезную деятельность, требующую вашего участия. То есть нужно отвлечься сразу после экспозиции.

В этом и состоит основная отличительная особенность метода лечения ОКР Джеффри Шварца. Как и Клэр Уикс, он рекомендует противостоять, принять, дрейфовать и дать себе время, но добавляет переключение для облегчения задачи.

Я тоже считаю переключение уместным, если таким образом вы на какое-то время погружаетесь в выполнение полезных для вас задач.

Техника переключения состоит в том, чтобы выполнить экспозицию при панической атаке или навязчивых мыслях и, уже захлебываясь ужасом, перейти к другому виду деятельности: читайте, пишите, занимайтесь садом, готовьте, делайте уборку, осваивайте гитару... И продолжайте свое занятие, пока не наступит время сна.

При этом очень важно не путать переключение с избеганием. Избегая, вы усугубляете свою проблему. Это контрпродуктивный путь. Давайте уясним, в чем разница.

Переключение означает:

- подготовиться смириться с дискомфортом на какое-то время;
- перенести внимание на другую задачу, чтобы лучше блокировать разум;
- продемонстрировать разуму каким-либо действием, что он не имеет власти над вами.

Избегание означает:

- стремиться любым способом к тому, чтобы дискомфорт исчез;
- искать выход сию же минуту;
- отказываться от экспозиции;
- не желать дискомфорта;
- не принимать тот факт, что лечение включает многократное воздействие негативных эмоций.

Переключаясь, вы не касаетесь того, что приносит вам страдания, а надеетесь отыскать в них комфорт, ведь абсолютное принятие подразумевает ощущение удобства даже в состоянии паники.

Выполняя упражнение, вы ищете момент, когда дискомфорт превращается во что-то другое, мутируя от «ужасного» до «неприятного, но переносимого», не мешающего вам чувствовать себя приемлемо.

В следующей главе вы еще глубже погрузитесь в тему.

В этой главе вы узнали, что:

- Необходимо выполнять упражнения по экспозиции и принятию на 100 % (99 % не сработают).
- Вы должны добиться ощущения комфорта, пребывая в дискомфорте.
- Нет иного выбора, кроме как стать готовым ко всему – как при лечении зависимостей.
- Перед выполнением упражнения по экспозиции нужно сказать себе: «Умру так умру».
- Следует представлять себя воином, идущим на поле боя.
- Умение блокировать разум тренируется подобно мышце.
- Переключение означает, что, после того как вы добровольно выдержали натиск паники, нужно отвлечься на какое-то полезное занятие.
- Необходимо быть очень осторожным: не стоит использовать технику переключения в качестве способа избежать дискомфорта.

10

Глаз бури

Почва ушла у нас из-под ног, все пропало, на этот раз нам не выбраться! Мы даже не стремимся к утешительным разговорам с самим собой о том, как обстоят дела, так ли это или не так, стоит ли или не стоит, возможно ли это или невозможно.

Пема Чодрон

Ана – одна из образованнейших людей, которых я знаю. Она работает авиационным инженером, занимается проектированием самых современных самолетов и при этом – воплощенная женственность. А еще Ана добилась впечатляющих успехов в борьбе с ОКР.

Некоторое время спустя после окончания терапии, которую она проходила с другим специалистом, я попросил Ану немного рассказать о лечении, и она составила замечательное краткое руководство из десяти пунктов. Я воспроизвожу его здесь в том виде, в каком получил от Аны: оно безупречно.

Я пишу это искренне, от всего сердца. С одной стороны, я горжусь тем, что победила ОКР и преодолела препятствия, которые это расстройство чинило на моем пути. С другой стороны, скромно отмечу, что не являюсь ни медиком, ни психологом.

Мой рассказ основан на личном опыте и на том, что открылось мне в ходе терапии. Если у вас ОКР, вы, возможно, склонны рассматривать мою историю как «истину в последней инстанции по теме навязчивых мыслей», но она вовсе ею не является. Поэтому не нервничайте, если не увидите полного совпадения со своей ситуацией. Это ничего не значит.

Мой совет: прочтите внимательно и используйте любую информацию, которая покажется вам полезной на пути к исцелению.

Готовы? Тогда начнем...

Мой первый кризис случился шесть лет назад, это было связано с любовными переживаниями. За одну неделю я перешла от сильной влюбленности к состоянию абсолютной неуверенности во всем: «Люблю ли я его? Хорошо ли мне с ним? Не жесток ли он со мной? Хочу ли я жить с ним? Я не знаю!»

От этих сомнений мне становилось невыносимо тоскливо, и через два месяца я разорвала отношения.

Это был первый из нескольких кризисов ОКР, и все они были связаны с разными проблемами: личной жизнью, темой жизни и смерти, болезнями, отсутствием любви к семье...

Не буду углубляться в детали, потому что, пройдя через все испытания, я поняла следующее: все виды ОКР, которые у меня были, независимо от проблематики проявлялись одинаково, и мне нужно было противостоять им одним и тем же образом. Именно это я и постараюсь вам объяснить.

Я изложила свое повествование в форме «декалога», собрав в нем правила и находки, оказавшиеся наиболее полезными в моем случае.

1. Вы не виноваты в том, что у вас ОКР.

Если у вас ОКР – это не ваша вина. Возможно, некоторые люди из вашего окружения, не понимая, что происходит, заставили вас чувствовать себя слабыми, токсичными, не желаю-

щими достичь счастья, капризными... Может быть, даже вы сами внушили себе такие мысли. ОКР – это психическое расстройство, и точно так же, как вы не вините себя в простуде или раке, не нужно чувствовать вину за психические и телесные проявления ОКР. Так случилось, ОКР вошло в вашу жизнь, и вы в этом не виноваты.

2. Не стоит пытаться самостоятельно избавиться от ОКР.

Наверное, это повелось с детства: если я грустила, члены моей семьи, друзья и преподаватели говорили мне: «Не купись! Выше нос! Мысли позитивно! У тебя есть все для счастья!» То же говорила себе и я, когда появились первые симптомы ОКР.

Испытывая тревогу и сильнейший страх, я пыталась воспрянуть духом и думать о хорошем. Поскольку это не срабатывало, я считала себя неудачницей.

Такое положение вещей подпитывало мое чувство вины, и я возвращалась к абсурдным мыслям, упомянутым в первом пункте: «У меня есть все, но я несчастна; я избалована и сама виновата в своей беде».

Я вас уверяю, что позитивное мышление и доброжелательность не решат проблему. Они помогают, конечно. Без них никак, но одного этого недостаточно. Вы не сможете выбраться в одиночку.

По моему опыту, для победы над ОКР вам нужен психотерапевт или психиатр, знающий вашу болезнь и готовый вести вас за руку во время терапии.

3. Применение экспозиции с предотвращением ритуалов (ЭПР) – путь к исцелению.

ОКР, не сопровождающееся компульсиями поведенческого характера (так называемый чисто обсессивный тип ОКР), диагностировать, как правило, сложнее. Может быть, с вами случилось то же, что и со мной, и вы перебрали множество методов лечения, которые ничем не помогли. Прежде чем начать ЭПР, я пробовала когнитивную терапию, иглотерапию, энергетическую терапию «таппинг», медитацию, йогу... Один из психотерапевтов даже додумался сказать, что причина моей тревожности в детской травме, полученной в восьмилетнем возрасте.

Только начав терапию ЭПР под наблюдением психотерапевта, специализирующегося в этой области, я заметила улучшение. Поначалу я пыталась выполнять упражнения ЭПР самостоятельно, руководствуясь советами знакомого психотерапевта, книгами и всем, что читала по теме ОКР. У меня ничего не получилось. ЭПР следует проводить строго определенным образом, и мне кажется, что по крайней мере в начале болезни лучше, если вас направляет специалист.

Если ваши симптомы совпадают с проявлениями ОКР, а психотерапевт не применяет экспозиционную терапию, мой совет будет простым и откровенным: меняйте врача.

4. Лечение будет очень долгим.

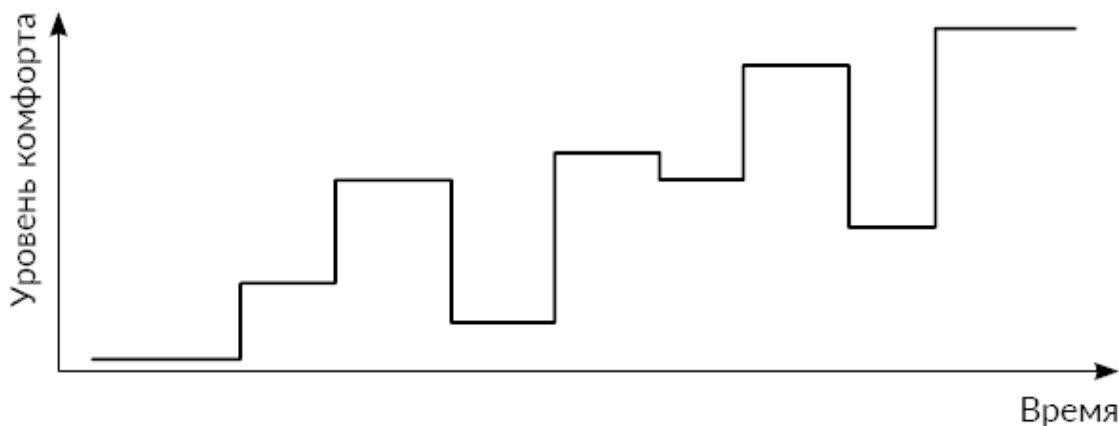
В некоторых книгах по самотерапии говорится о чудодейственных методах, невероятных переменах и людях, которые за одну ночь переключили свое сознание, а теперь великолепно себя чувствуют и свободны от всякой тревоги и прочих страданий. Долгое время я сама страстно мечтала о таком и очень переживала, терпя неудачи. Мне даже казалось, что у меня вовсе не ОКР или что я прилагаю недостаточно усилий в терапии.

Мой опыт говорит, что лечение ОКР – длительный и трудный процесс, результаты которого проявляются далеко не сразу, а пациент переживает как периоды заметного прогресса, так и рецидивы. Запаситесь терпением, потому что результат стоит каждой минуты усилий и нестигаемого движения вперед.

5. Процесс терапии при ОКР можно схематично представить в виде лестницы.

Из того, что я говорила в предыдущем пункте, следует, что терапия при ОКР не всегда представляет собой прямую восходящую линию. Она включает несколько различных фаз. На одном из рисунков, который мне приходилось видеть в годы лечения, изображена лестница. Она описывает динамику ОКР в ходе терапии.

Ступенчатый график изменения состояния пациента при лечении ОКР:



На этом рисунке показаны периоды улучшения и ухудшения состояния, через которые вы проходите во время терапии при ОКР. Линия тренда направлена вверх, но на графике есть спады, указывающие на обострение расстройства. Тогда вы чувствуете себя хуже, чем в предыдущие периоды. Не пугайтесь, это просто часть процесса. Не падайте духом и продолжайте работать!

6. У пациентов с ОКР очень плохая память.

Это удивляло меня на протяжении всей терапии. Раз за разом я заучивала что-то и снова забывала. Или, лучше сказать, ОКР оказывалось сильнее и заставляло меня забыть выученное. По этой причине в моем случае было очень важно работать с психотерапевтом, который напоминал бы мне, когда это необходимо, об основных моментах ОКР: как оно умеет обманывать и как следует противостоять возникающим навязчивым мыслям.

7. Нужна слепая вера в терапию.

В течение первых месяцев терапии (наверное, даже больше года) я не верила в то, что делаю. Я не могла избавиться от мыслей, что лечение не помогает, что мой врач ошибается, что тревога и сомнения никогда не оставят меня в покое.

В этот момент один мой друг сказал нечто, что мне очень помогло, и я хочу поделиться этим с вами. Он сказал: «Ана, представь, что ОКР — это очень длинная улица, и ты идешь по ней, но видишь лишь то, что прямо перед тобой: страх, тревогу, неуверенность... Тем не менее за поворотом начинается другая улица, и там ОКР исчезает. Ты ее не видишь, ведь обзор закрыт, но я тебя уверяю — она там; я стою на той улице, прямо за углом. Поэтому прошу тебя: доверься мне, поверь в лечение и продолжай идти. Поворот существует, и чем раньше ты сделаешь шаг вперед, тем скорее доберешься до него».

8. Сомнение в том, что у вас ОКР, — это тоже ОКР.

Засада в том, что один из симптомов ОКР заключается в сомнении: ОКР у вас или не ОКР. Даже сейчас, считая себя здоровой на 95 % и осмеливаясь давать советы другим, я время от времени спрашиваю себя об этом. Но такова реальность, я принимаю ее и не пытаюсь искать решение, потому что этот поиск представляет собой компульсию, а их как раз и надо избегать.

До недавнего времени, каждый раз читая чей-то рассказ о преодолении ОКР, я пыталась сравнить свои симптомы и переживания с описанными и, если не находила совпадений, считала это еще одним доказательством того, что у меня не ОКР. Именно поэтому в начале своего рассказа здесь я попросила вас просто внимательно прочитать его. Чтение таких историй прекрасно провоцирует компульсии и дискомфорт, но также вы получаете великолепный шанс проделать упражнение по экспозиции и принять свои страхи.

9. У ОКР множество масок.

Еще одно мое открытие: обычно ОКР проявляется в одной основной форме. Это простая мысль, некий образ или ощущение. Например: «Могу ли я покончить с собой?» А еще есть альтернативные формы, которые вращаются вокруг той же самой темы, но проявляются иначе, так сказать, маскируются.

Допустим, вам удастся смириться с какой-то конкретной идеей, вы продвинетесь вперед, но будьте осторожны: могут возникнуть другие мысли, в которых вы не узнаете старых знакомых. И они снова втянут вас в чехарду навязчивых идей и действий.

Приведу пример. Во время моего первого ОКР (проблема отношений) основным поводом для сомнений был вопрос: «А что, если я не люблю его?»

Эту мысль мне было легко распознать, и, когда она возникала, я знала, что не должна ее анализировать, – пусть уходит.

Однако какая-то иная мысль, например: «У других пар больше общего, чем у нас!», могла часами крутиться у меня в голове, если я начинала видеть в этом серьезную проблему и подтверждение того, что я не люблю своего партнера.

Количество масок для каждой тематики неисчерпаемо. Даже научившись распознавать их в данный момент, однажды вы потеряете бдительность, и они застанут вас врасплох. Помните, что «у пациентов с ОКР очень плохая память»!

Я предлагаю вам составить перечень масок, с которым можно сверяться время от времени, чтобы быть готовыми к очередному появлению одной из них.

10. Ключ к выздоровлению – в настойчивости.

Напоследок я оставила то, что считаю самым важным из этих десяти пунктов. Это не что иное, как настойчивость. Что бы ни происходило, даже если вам кажется, что прогресса нет, если вы убеждены, что терапия ЭПР не эффективна для вас, если вы сыты по горло и не хотите больше работать – пожалуйста, не останавливайтесь.

Продолжайте, работайте каждый день, прилагайте усилия, поставьте ваше исцеление выше всего остального. Упорство будет вознаграждено, потому что, напомним, ваше спасение прямо за поворотом.

Концепция «глаз бури»

В этой главе вы познакомитесь с еще одной концепцией, которую я считаю очень полезной в теме избавления от тревоги и навязчивых мыслей. Я называю ее «глаз бури».

Ранее я рассказывал, что психиатр Джеффри М. Шварц, один из лучших экспертов в области ОКР, выделял переключение как прекрасный инструмент, позволяющий спокойно пережить время после экспозиции.

Активно проводя экспозицию (например, выходя на улицу при панических атаках), вы часто находитесь в состоянии сильной тревоги. Иначе говоря, после экспозиции, когда паника уже позади, еще сохраняется сильное нервное возбуждение. В этот момент и нужно переключиться. Это пойдет вам на пользу, поскольку идеально помогает справиться с постэкспозиционной тревогой.

Речь идет о том, чтобы на несколько часов сосредоточиться на какой-то полезной деятельности, которая позволит вам испытать «комфорт посреди дискомфорта». То есть рано или поздно вы научитесь расслабляться: так проявится глубокая степень принятия. Так вот, оказаться в этом благостном и приятном состоянии сосредоточенности, невзирая на тревогу, и означает для меня «войти в глаз бури».

Когда вы оказываетесь в этой зоне, у вас появляется ощущение **ДУАЛЬНОСТИ СОЗНАНИЯ**. Другими словами, вы входите в особое психическое состояние, в котором:

- 1) **вам плохо** (от тревоги, навязчивых мыслей, душевной боли), но
- 2) в то же время **вы чувствуете себя хорошо**, вольготно, комфортно.

Знаю, что звучит это странно, ведь люди обычно думают, что у них только один канал или частота восприятия – им или хорошо, или плохо, но не все сразу. Однако уже давно когнитивно-поведенческая терапия помогла открыть феномен дуальности эмоциональной сферы.

Подобным образом выглядит игра на фортепиано. Новичок берет уроки и однажды вдруг оказывается способен играть сразу двумя руками: правая рука играет одну мелодию, а левая – другую. Чудо!

При игре на инструменте двумя руками разум раздваивается, и каждая часть мозга отвечает за свою задачу.

Эмоции тоже могут существовать параллельно. Это требует некоторой практики, но когда вы отточите навык, то испытаете нечто удивительное и волшебное. А самое потрясающее, что в тот самый момент дуализации тревога утратит свою важность. Вуаля! Оказавшись «в глазу бури», вы автоматически достигаете комфорта и благополучия посреди ненастья.

Как сказал мне один пациент: «Это когда тебе очень паршиво, но ты доволен. Странное ощущение, будто ты бежишь марафон и где-то после десятого километра начинаешь чувствовать себя замечательно. Усталость как рукой снимает, ты пребываешь в состоянии эйфории. Кажется, что ты можешь бежать так вечно».

Понадобится много раз «войти в глаз бури», прежде чем вы навсегда освободитесь от панических атак и навязчивых мыслей. Ключевой момент именно в том, чтобы обрести ощущение комфорта там, где его и быть не должно.

Вот так, практикуя противостояние, принятие, дрейф и паузу, вы учите разум «входить в глаз бури» всякий раз, когда захочется. Находясь там, вы делаете нечто полезное, вы свободны и можете двигаться вперед по жизни, улучшая ее качество, наполняя ее. Вы можете стать тем, кем пожелаете.

Но будьте внимательны! Переключение – это постэкспозиционный прием. Вы переключаетесь после того, как вывернули до отказа кран, приняв щедрую порцию страдания. Только после этого. Я говорю о достижении комфорта в дискомфорте через осуществление полезной деятельности.

Я настаиваю именно на таком порядке действий: сначала выполняется экспозиция, вы провоцируете тревогу, а потом терпите ее со всем спокойствием, обретенным в деле, на которое вы переключитесь.

Сила полезной деятельности

Когда я был молодым и неопытным психотерапевтом, мне посчастливилось работать со знаменитым Джорджо Нардоне в его центре в Ареццо, в Италии. За тот год, что я провел рядом с ним, я узнал намного больше, чем за пять лет учебы. Мы работали без остановки по шесть дней в неделю. По воскресеньям я сидел в своей студенческой каморке и занимался, строил гипотезы, пересматривал видеозаписи сеансов терапии и так далее.

Из всех знаний и навыков, что я почерпнул тогда, особенно мне запомнились указания Нардоне насчет бессонницы. Согласно его рецепту, пациент ложился спать и пытался заснуть в

течение десяти минут. Не дольше. Если сон не приходил, пациент должен был встать и в течение часа заниматься каким-нибудь полезным делом. После этого он мог предпринять новую попытку уснуть (снова не дольше десяти минут).

Человек мог провести всю ночь в десятиминутных циклах, чередуя их с полезным трудом: учебой, работой, уборкой. Деятельность развлекательного характера типа просмотра телевизионных программ или чтения романов не засчитывалась.

Эта система – волшебное средство. Я применял ее много раз с ошеломительным успехом. Она работает, потому что основная причина бессонницы – беспокойство из-за неспособности заснуть. Вы думаете: «Боже, завтра я буду совершенно без сил! О нет! Уже три часа ночи, и всего четыре часа осталось до сигнала будильника! Мне нужно сейчас же уснуть!»

Однако, когда мы начинаем делать что-то полезное, часть нашего разума говорит другое: «О, я уже целый час занимаюсь английским! Если бы я провел за учебой всю ночь, то серьезно продвинулся бы».

То есть с одной стороны, вы обеспокоены бессонницей, а с другой – гордитесь прогрессом в определенном занятии. И этого чувства удовлетворения достаточно, чтобы успокоиться и заснуть.

После того как я освоил эту технику, в течение нескольких ночей мне мерещился призрак бессонницы, но я утешал себя тем, что если не получится заснуть, то я смогу заняться чем-то полезным. Так я выработал у себя способность очень быстро засыпать. Вообще, у меня возле кровати стоит ночной столик, на котором лежит несколько пособий по психологии и статей, требующих прочтения... Это мой амулет, благодаря которому я не волнуюсь из-за бессонницы.

Заниматься чем-то ПОЛЕЗНЫМ – очень важный инструмент в психотерапии. А элемент личной гордости или удовлетворения собой делает его особенно эффективным на стадии принятия, дрейфа или когда мы берем паузу и переживаем.

Я помню, что рассказывал мне один пациент, страдающий паническими атаками.

– Рафаэль, хотите знать, чем я занимаюсь после экспозиции?

– Да, расскажите, – попросил я.

– Играю на гитаре. Я каждую неделю беру уроки у частного преподавателя. Помимо этого, я еще ежедневно упражняюсь не меньше часа, – сказал он мне с широкой улыбкой.

– Здорово! Значит, после упражнения по экспозиции вы принимаетесь играть на гитаре, верно? – предположил я.

– Точно! Я бываю так взвинчен, что репетирую без остановки часами. И вы не представляете, какие у меня успехи! – сказал он, гордо улыбаясь.

Другая пациентка, Лаура, за то время, что длилось ее лечение, получила диплом преподавателя йоги. Теперь у нее собственная школа в Мадриде и все замечательно складывается. Она живет тем, что когда-то выбрала для переключения после экспозиции!

Мы с Лаурой до сих пор на связи и часто общаемся. У нее сохранились прекрасные воспоминания о периоде противостояния болезни. Она так часто переживала это двойственное состояние «быть в порядке, хотя все плохо», что, в общем-то, даже наслаждалась процессом.

Идеальное будущее

Можете ли вы представить себя абсолютно свободными и вольными направиться туда, куда пожелаете? Стать теми, кем хочется? Иметь власть и свободу? Быть в силах исследовать, изобретать, творить? Все это вы получите с теми знаниями, которые дает когнитивно-поведенческий метод.

Контроль над эмоциями подразумевает, что негативные эмоции никогда больше не станут препятствием в вашей жизни. Наоборот, вы без колебаний выступите против них и решите

тельно направитесь туда, куда пожелаете. Вы усмирите их, едва они покажутся, и твердым шагом двинетесь к своей цели. Что вас тогда остановит? Ничто.

И вы уже можете воочию представить свободу, которую обретете, пройдя весь путь. Я называю это «визуализацией идеального будущего».

Представьте, что уже справились с тревогой. И не только с ней. Теперь вы так сильны, что способны получить все, о чем раньше только мечтали. Например, идеальную любовь. Или крутую работу. Или самого искреннего и преданного друга. Или здоровое и работоспособное тело. Или вообще все сразу!

Раз или два в неделю посвятите немного времени визуализации вашего идеального будущего: представьте, как удивительно хорошо вам будет, когда вы закончите терапию. Все награды будут вашими! Вы этого заслуживаете.

Вперед! Мечта воплотится в жизнь совсем скоро, благодаря, конечно же, вашей превосходной работе. Тысячи других людей уже довели ее до конца.

В этой главе вы узнали, что:

- Принять подразумевает найти комфорт посреди дискомфорта.
- «Войти в глаз бури» означает испытать состояние дуальности разума, то есть когда вам хорошо и плохо одновременно.
- Для достижения такого состояния следует заняться полезным делом.
- Полезное занятие поможет вам переключиться и даже ощутить гордость.

11

Крестовый поход

Даже если каждая клеточка нашего существа хочет бежать в противоположном направлении, мы остаемся здесь. Другого способа войти в пробужденный мир нет. Нам надо перестать думать, что можно ускользнуть и осесть где-то в другом месте. Вместо этого мы могли бы просто расслабиться – расслабиться, несмотря на утомление, несварение, бессонницу, раздражение, восторг.

Пема Чодрон

Белен – фантастически красивая сорокалетняя женщина. Смуглая, с круглым симметричным лицом, обрамленным копной медно-рыжих волос средней длины. Она само очарование: приветливая и внимательная. Также Белен очень уверена в себе, она активна и непосредственна. Она фармацевт в собственной аптеке в Кордобе, счастлива в браке, и у нее двое маленьких детишек. Около года назад Белен завершила терапию с одним из психологов моей группы, Сильвией Тена. Лечение понадобилось Белен, когда впервые в жизни она ощутила эмоциональный дискомфорт. На самом деле, чувствовала она себя очень плохо: ее захлестывали какие-то совершенно непонятные симптомы. Особенно ее удивляло то, что она вообще оказалась в таком состоянии, хотя всегда считала себя сильной личностью.

Вспоминаю наш разговор с Белен уже после ее выздоровления, когда она сказала мне: «Рафаэль, раньше у меня были кое-какие предрассудки в отношении эмоциональных расстройств. Я думала, что они свойственны слабым людям, но теперь понимаю, что каждый может стать их жертвой. Если это произошло со мной, значит, может случиться с кем угодно. Рискую показаться самоуверенной, признаюсь вам, что всегда считала себя сильнее людей вокруг себя. Подруги обычно говорили мне: “Ты как машина”, потому что я получала лучшие оценки, работала, но всегда находила время для политической активности; и все это мне отлично удавалось».

Тем не менее, как было сказано выше, любой может угодить в ментальную ловушку, поэтому важнее всего не задаваться вопросом «почему?», а думать, как выбраться из нее. И стать сильнее, насколько это возможно.

Перед вами рассказ Белен о том, как проходила ее терапия:

В 2020 году, как раз в начале пандемии, мы с мужем заболели. Да, это был COVID-2019! Неизученная болезнь, начавшая убивать людей повсюду.

Сначала мы спокойно восприняли случившееся, но потом муж почувствовал себя хуже. Каждый вдох давался ему с огромным трудом, и мы очень испугались. В первые недели пандемии, в марте, обсуждались только серьезные случаи, и, честно говоря, иногда нам казалось, что мы уже одной ногой в могиле. Муж полностью изолировался, и мне пришлось в одиночку справляться с ситуацией, хотя я чувствовала себя разбитой. Представьте себе: я больная, с температурой, безумно уставшая, в тревоге за мужа, с маленькими детьми на руках, не могу даже на секунду прилечь, еду купить не в состоянии, потому что интернет-заказы в наш район доставлялись месяц...

Я боялась и чувствовала себя беспомощной, потому что нам даже не позволили обратиться в больницу. Врачи сказали, что, пока моему мужу не станет совсем плохо, он должен болеть дома. Это был самый большой стресс за всю мою жизнь. Сейчас ситуация не кажется такой тяжелой, но из-за болезни и чувства неопределенности мне все виделось очень мрачным.

К счастью, несмотря на серьезность болезни, мы поправились.

Однако, когда напряжение спало и в доме воцарился покой, я почувствовала необъяснимую апатию, а через несколько дней – ужасную тревогу. Я была озадачена: «Божже, это что, осложнение?» Ощущения были ужасными, у меня на самом деле болела душа. Я пришла к выводу, что столкнулась с последствиями пережитого чудовищного стресса, но от понимания этого легче не стало. Все было намного хуже, чем тогда, с вирусом.

Не знаю, как точно описать, что со мной творилось. Чудовищный душевный дискомфорт, охвативший меня, смесь тревоги, подавленности и еще много чего. Не знаю... Я называла это унынием. Мне никогда не доводилось испытывать ничего даже отдаленно похожего. Я всегда была очень сильным и довольным жизнью человеком, отличалась решительностью и никогда не пасовала перед трудностями, а, наоборот, постоянно гордилась своим умением справиться с чем угодно. Однако тогда все было иначе, уверяю вас. Кроме того, впервые в жизни я даже не могла ничего предпринять для решения проблемы, поскольку никакой конкретной проблемы и не было! Так что я не знала, в чем, черт побери, заключается задача.

Еще у меня нарушился сон, и это было хуже всего: постоянное плохое самочувствие, да еще и спать едва могла. Дошло до того, что я провела без сна двадцать дней подряд.

Поначалу я заставляла себя и виду не подавать, что что-то происходит: выполняла свои обязанности дома и на работе, как бы тяжело мне ни было. Ох, чего мне это стоило! Но я справлялась.

У меня уже давно была книга «Не отправляйте себе жизнь» Рафаэля Сантандреу, но я ни разу не открывала ее. А в то тяжелое время я ее прочитала – и решила пройти терапию у его команды. И как же я рада, что сделала это!

Сильвия Тена стала моим терапевтом. В первый день я сказала ей: «Я доверяю вам. Во мне вы найдете образцового пациента: говорите, что я должна делать, – и я сделаю».

Как уже отмечалось, я очень решительна и готова была действовать, максимально используя эту свою способность. Я очень верила в терапию, так что обещала делать все необходимое.

Очень быстро Сильвия объяснила мне суть метода четырех шагов. Мне особенно запомнилось «принятие». Ну и термин. Значение понимаешь быстро, а вот выполнить задачу – это уже совсем другое. Но будьте уверены: идея постепенно созреет в вас и со временем, если не будете лениться, принесет великолепные результаты.

С моей точки зрения, суть любой терапии можно сформулировать так: «Научиться страдать, чтобы перестать страдать». Это сложная штука. Придется многое вытерпеть, пока что-то получится. Вы должны будете стараться держать разум расслабленным и ничего не делать. Иначе говоря:

- не защищаться,*
- не думать над проблемой,*
- подавлять желание «что-то делать».*

Сложность в том, что разум обычно хочет прямо противоположного: решать проблему, действовать... Но в этом деле не нужно ничего предпринимать: только принять ситуацию, быть в ней, расслабиться.

Целью является психологическое принятие всего, что с вами происходит. Также вы должны понимать, что потребуются некоторое время. Вам понадобится терпение.

Но хочу сказать, что порой вы будете ощущать полное принятие. Вам нужно лишь постепенно превратить это в привычку.

Несомненно, у меня не было более трудной задачи в жизни, но ничто другое не приводило к таким изменениям во мне, не давало столько сил и счастья. При том, что и раньше я была сильна и счастлива! Но теперь все это присуще мне в гораздо большей степени. Прделанная работа кардинально изменила меня изнутри.

Повторю еще раз: я знаю, как это трудно, но убеждена, что то же самое способен сделать каждый человек. Без исключения. Полностью приняв все эмоции и чувства, вы превратите их в нечто легкое и преходящее. Вы перестанете их бояться, и они исчезнут.

Я дважды рожала и хотела оба раза родить естественным путем, однако во второй раз возникли затруднения. Мне хотели сделать кесарево сечение, но я отказалась. Помню, как врачи вокруг недоумевали: «Ну и терпеливая же эта малышка!»

После родов я лежала в реанимации, мне было очень непросто. Так вот то, что я сделала во время психотерапии, было куда тяжелее. Ведь приходится действовать совершенно противоположно тому, чего требует интуиция, преодолевать психологический барьер. Но я не устану говорить, что это было волшебно, просто потрясающе.

Помните: вы должны стойко противостоять эмоциям, принимать их, а не убегать. Вы поймете, как много способны вынести.

Также важно, чтобы независимо от самочувствия вы не упускали ни одной мысли. Вот увидите, что, снова и снова повторяя экспозицию и принятие, отпуская негативные мысли и чувства, вы избавитесь от них! И с каждым разом вы будете становиться все сильнее.

Дольше всего сопротивлялась моя бессонница. Принять ее было самым трудным. Мне не удалось сделать это быстро: я должна была созреть. Я говорила себе: «Если я не сплю, значит, так тому и быть, все в порядке».

Вначале вы хотите принять ситуацию, но ваш разум противится, пока вы постепенно добиваетесь своего. Помню, как после нескольких бессонных ночей в какой-то момент я удивилась самой себе: «Подруга, да ты три дня без сна, и хоть бы что!» Я перестала бояться бессонницы! На словах это выглядит быстро, но мне пришлось потрудиться. Как и во всем остальном, здесь я достигла некоторого прогресса.

Как же я была счастлива в итоге! Найдутся люди, которым терапевтическая работа покажется сложной, потому что не все способны страдать и терпеть, но, пожалуйста, сделайте это. Каждый способен на такое. Думайте о том, что это решит проблему раз и навсегда. Послушайте меня: вам придется быть стойкими и научиться терпению. Раньше я была не слишком терпелива, мне хватало решительности, но не выдержки. А теперь хватает и ее.

Во время работы над собой вы должны постоянно говорить себе: «Плохие дни на самом деле хорошие. Они нужны, чтобы вылечить мой разум». Не ищите объяснений своему плохому состоянию. Набирайтесь опыта.

Сегодня я достигла точки, в которой чувствую, что ничто не выбьет меня из колеи. По крайней мере, не лишит равновесия. Я думаю, что негативные эмоции – неотъемлемая часть жизни, но можно научиться переживать их в мягкой форме и с выгодой для себя.

Вы можете научиться жить настоящим, принимая реальность такой, какая она есть, вместо того чтобы изо всех сил стараться не думать о ней. Я говорю о том, чтобы прекратить оценивать и просто быть. Накапливать опыт.

Мне кажется, у всего в жизни есть смысл, и даже пережитый мной сильный стресс был нужен, чтобы заставить меня развиваться. Глубокие внутренние изменения происходят только во время кризиса. Когда его нет, никто не станет прикладывать усилия, чтобы измениться.

Мой посыл в том, что независимо от тяжести вашего психического состояния (апатия, тревожность, депрессия...) все ПРОХОДИТ, все ИСЧЕЗАЕТ, если для работы с психикой вы используете подходящий метод.

Каждый может добиться успеха, потому что речь идет о ЕСТЕСТВЕННОМ процессе.

Для этого вам нужно научиться страдать и быть в моменте, ничего больше, но я обещаю вам, что страдания принесут плоды и сделают вас сильными и счастливыми.

Признаю, что на первый взгляд все выглядит сложным для понимания и применения, но я вас уверяю, речь идет о бесценном сокровище. Вы не только избавитесь от проблемы, но и на всю жизнь обретете безмятежность разума, что позволит вам испытать истинное блаженство.

Вы почувствуете, что, как бы ни складывались обстоятельства, ничто не вызовет у вас каких-то иных эмоций, кроме тех, что естественны для живых людей. Пусть не самые ценные, но и они необходимы для достижения столь желанного для всех счастья. Сегодня я чувствую себя великолепно и способен справиться с любой проблемой.

С каждой, даже самой слабенькой, негативной эмоцией я поступаю так же: открываюсь, проживаю ее – и она рассеивается. Я благодарна жизни за возможность научиться этому. Сегодня я говорю себе: «Я собираюсь оставаться счастливой до конца жизни. Ничто и никогда не будет меня тяготить».

Не знаю, близки ли ритмы моего мозга к мозговым волнам буддийского монаха Маттьё Рикара, ха-ха, но они заметно лучше, чем раньше. Я в полном порядке и чувствую, что во мне есть все, чтобы стать счастливой.

Уже много лет я увлекаюсь историей. Читаю популярные книги, в которых рассказывается о самых интересных событиях прошлого, и часто использую исторические сравнения и метафоры в терапии. Одна из моих любимых тем – крестоносцы.

Они были удивительными людьми, бросившими все ради путешествия в невообразимо далекий Иерусалим и ради его освобождения от мусульманских завоевателей.

Глухое Средневековье. Рыцари прощались с семьями, оставляли привычные занятия и пускались в долгий опасный путь, чтобы рискнуть жизнью за мнимые идеалы. Разумеется, это было безумное и варварское предприятие, но оно послужит примером, чтобы понять кое-что о человеческой психике.

Те сражения, должно быть, отличались большой жестокостью. С мечом в руке, вверив себя Богу, крестоносец вступал в схватку со столь же беспощадным противником. Смерть имела тысячи лиц: ее несли стрелы лучников, палицы, копыта лошадей, рубящие удары

мечей... Но несмотря на это, толпы мужчин являлись на призыв в ряды крестоносцев. Простые люди – крестьяне, каменщики, ремесленники – становились воинами и отправлялись в священный поход. У когнитивно-поведенческой терапии есть кое-что общее с той грандиозной эпопеей: она тоже требует отваги, невероятных усилий, отречения и презрения к смерти. Но помните, что ваша награда неизмеримо больше, чем освобождение Святой земли: вы покорите собственный разум! Разве это не лучше?

У себя в кабинете я сотни раз вел с пациентами такой разговор:

– Готовы ли вы стать рыцарем-крестоносцем на собственной священной войне? – строго спрашиваю я.

– Да, да. Я готов. Так больше не может продолжаться, – отвечает пациент серьезным тоном.

– Что ж, друг мой, вам уже известно о внутреннем воине: какое-то время вы проведете с обнаженным мечом, не зная, доживете ли до завтра. И так каждый день, – продолжаю я так же сурово.

– Да. Я понимаю и принимаю это, – твердо заявляет пациент.

Думаю, у каждого в жизни бывают переломные моменты, требующие подобного мужества. Приходится вытаскивать меч и, не оглядываясь назад, выходить на поле боя. Такое случается со всеми людьми, а не только с теми, кто страдает паническими атаками или обсессивно-компульсивным расстройством. Однако, в отличие от Средневековья, ваша война завершится безоговорочной победой.

Я имел честь работать со многими людьми, следовавшими этой системе, и все они получили величайший урок, ключ к чудесной жизни, в том числе и в духовном смысле.

Вы учитесь совершенно другому отношению к эмоциям. Учитесь полной свободе. Напомню, что все негативные эмоции действуют одинаково. Если вы перестанете их бояться, то увидите, что они подобны дыму: в них нет ничего опасного для нас. Они не причиняют боли. Не приносят вреда. Они безобидны до смешного! Они ничто!

Кроме того, обретя этот опыт, вы увидите, как прекрасна жизнь, и она вновь заиграет яркими красками. Просто потому, что вы начнете еще больше ценить милые сердцу вещи. Однажды преодолев порог, вы осознаете, что да – нервы, тревожность, уныние существуют, но они так мелки и незначительны, что больше не пугают вас. И тогда главное место в вашей жизни займут любовь, удовольствие, спокойная уверенность, возможность совершить что-то стоящее... Их присутствие станет ощутимее, чем раньше. Гораздо ощутимее.

Жизненно важное обязательство

В конце терапии всегда наступает момент, когда я прошу пациентов о некоем бессрочном обязательстве. Они должны пообещать себе не позволять негативным эмоциям управлять их жизнью.

Вспоминаю, как впервые говорил на эту тему с одним из моих пациентов. Роберто, молодому студенту-биологу, оставалось совсем немного до окончания лечения.

– Мы подходим к концу, Роберто, пора пообещать себе пресекать в будущем любой страх, – сказал я торжественно.

– О чем это вы?

– Смотрите, вы уже справились с паническими атаками и превосходно освоили четыре шага. Я предлагаю вам поклясться в том, что отныне и до конца жизни вы больше не позволите ни одной негативной эмоции овладеть вами. Вы атакуете ее, как только она появится, так же, как делали это все последние месяцы.

– А, я понял. Клянусь, конечно! – ответил Роберто, пристально глядя на меня.

– Все негативные эмоции действуют одинаково. И вы видели, куда они заводят, если пойти у них на поводу, так? – спросил я.

– Еще бы! Разумеется, я усвоил урок. В жизни не позволю тревоге снова помыкать мной. Я клянусь вам, что не допущу этого, – твердо сказал он.

Данное себе обязательство потребует от вас и после окончания курса терапии всегда держать меч под рукой, подобно крестоносцам. И как только страх высунет нос, вы стремительно выхватите оружие и уничтожите его четырьмя ударами, которые вам уже хорошо известны.

За свое обещание вы будете вознаграждены безоблачной, безмятежной жизнью, полной радости и счастья. Как самый сильный и счастливый из смертных.

Вы должны верить. Сотни тысяч человек прошли через чудесное преобразование мира своих эмоций. Вы не должны отставать от них.

Полетные часы

Много раз у меня с пациентами повторялся один и тот же разговор:

– Рафаэль, что вы посоветуете: выполнить экспозицию сразу на полной мощности или постепенно увеличивать интенсивность воздействия? – спрашивают они меня.

– Я рекомендую начать на максимуме, потому что, если вы будете двигаться медленно, вам придется дольше страдать. Кроме того, есть данные, свидетельствующие о том, что чем мощнее экспозиция, тем выше вероятность успеха, – отвечаю я.

– Значит, можно запускать на всю катушку? С самого начала?

– Было бы здорово! Посмотрите на будущих пилотов. Для получения лицензии помимо сданного экзамена по теории от них требуется определенное количество часов налета. Например, тысяча.

– А какое отношение это имеет к моей терапии? – удивляются пациенты.

– Такое, что вы тоже должны «налетать часы» – выполнить достаточное количество экспозиций, чтобы получить «лицензию».

Сопоставление с часами налета необходимо, чтобы показать, что разум должен убедиться: в тревоге нет ничего опасного или ужасного. А это достигается исключительно практикой. В этом смысле теория мало чего стоит.

Начав с экспозиции высокой интенсивности, на пределе возможностей, вы сократите время «полета». Начав же медленно, вы, наоборот, увеличите его, и ваши страдания продлятся дольше. Более того: если вы будете слишком медленными, высока вероятность, что вам никогда не удастся выдрессировать ваш разум.

Следовательно, лучше вступить в жесточайшую схватку с самого начала, чтобы курс терапии стал как можно более коротким, а вы вернулись к нормальной жизни как можно скорее.

Вас ждет чудесная жизнь, и вы имеете на это полное право. Поехали!

Список неврозов

Зачастую после панических атак или приступов ОКР страхи множатся и вы начинаете бояться абсурдных вещей, чего раньше с вами не происходило.

Например, у меня был пациент по имени Андрес, который три года страдал паническими атаками. Он дошел до того, что избегал поездов, машин, самолетов, походов в горы и некоторых других ситуаций, в которых, по его мнению, ему не смогли бы оказать помощь быстро. Иными словами, связывая все эти ситуации с паническими атаками, он считал, что, оказавшись в них, испугается, чем и спровоцирует приступ.

С другой стороны, у Андреса также развился страх одиночества и безделья. Он понял, что, будучи занятым и окруженным людьми, отвлекается и приступы мучают его реже. Еще одна игра ассоциаций. В итоге мысль об одиночестве и праздности пугала его.

Также за эти три года у Андреса появился страх перед бессонницей. Так вышло, что однажды он провел несколько ночей без сна, и они дались ему нелегко. Андрес решил принять снотворное, но вскоре понял, что подсел на эти препараты. Отказавшись от них, он обнаружил, что испытывает ужас, если не может заснуть. Разумеется, этот страх провоцировал у него еще более сильную бессонницу, как в классическом порочном круге неврозов.

Когда Андрес явился ко мне на консультацию, он хорошо спал только три раза в неделю, а в остальные ночи дела со сном шли плохо. Ему удавалось заснуть лишь на пару часов, ночи казались бесконечными, его терзала тревога.

На одной из первых сессий я попросил Андреса составить максимально полный перечень его страхов. У него получился вот такой список:

НЕВРОЗЫ	
СИТУАЦИЯ	УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ (от 0 до 10)
Ехать в машине	9
Ехать в поезде	8
Ехать в метро	8
Лететь в самолете	10
Пойти в горы	8
Быть одному	7
Сидеть без дела	7
Быть одному и без дела	10
Падать духом после просмотра драмы	7
Иметь проблемы со сном	8

Этот список был ключевым инструментом, потому что Андрес должен был последовательно провести экспозицию с каждым из своих страхов. В ходе терапии, занявшей примерно восемь месяцев, мы выявили еще несколько страхов и дополнили ими перечень.

Как вы увидите далее, чтобы выздоровление произошло как можно скорее, необходимо пройти по всем страхам без исключения. И если можно проделать это разом, тем лучше.

Я рекомендую актуализировать список ваших неврозов, потому что он будет нужен, чтобы:

а) составлять расписание экспозиций;

б) опредмечивать страхи: они всего лишь дым, их участь – быть рассеянными с помощью экспозиции.

Опредмечивание страхов позволит вам полностью контролировать ситуацию. Конечно же, вы должны будете полностью открыться каждому из них. Очень важно не откладывать на потом, не уклоняться, а решительно противостоять им. Ваш личностный рост зависит от того, способны ли вы сопротивляться и уничтожить свои страхи. Вот и все.

Визуализация тотального противостояния

Существует одно очень популярное упражнение по визуализации, которое я называю «Визуализация тотального противостояния». Упражнение состоит в том, чтобы представить себя во всех ситуациях, пугающих вас, начиная с самой страшной. Вы можете делать это утром, лежа в кровати перед подъемом, или пока идете на работу.

Речь идет о мысленном обзоре всех подобных ситуаций за прошедший день, неделю или месяц. Вы воображаете себе тревогу, уныние, панику или иные чувства, которые собираетесь испытать. И вы представляете их, полностью принимая, покоряясь им.

Визуализация ВСЕХ этих ситуаций внушит разуму больше доверия, ведь он поймет, что в самом ближайшем будущем вы полностью поправитесь. Что проблема может быть решена полностью.

Во время визуализаций люди обычно переживают момент радостного прозрения, ощущение абсолютной свободы. Однако эти периоды преходящи, поскольку одного мысленного упражнения недостаточно. Поэтому вы *прямо на месте* должны доказать своему разуму делом, что готовы на все и принимаете абсолютно любое свое эмоциональное состояние. Но это ощущение свободы поможет вам понять, что исцеление близко.

Я советую выполнять упражнение по визуализации каждый день. Старайтесь по возможности делать это рано утром, чтобы начинать день с правильным психическим настроением. Таким образом, вы будете намеренно планировать экспозиции.

Несуществующая бездна

В самый разгар панической атаки, когда вы объаты страхом, обычно появляется ощущение, что рядом разверзлась пропасть. То есть вам кажется, что негативные эмоции увлекают вас в свободное падение. Вы боитесь, что тревога или уныние усилятся настолько, что станут нестерпимыми.

Пациенты описывают это более или менее одинаково: «Я чувствовал, что паника пожирает меня целиком. Мне казалось, я проваливаюсь в бездну ужаса».

Хорошая новость в том, что никакой бездны не существует. Это ложное ощущение. На самом деле дискомфорт не длится вечно, у него есть предел, который всегда можно выдержать. Если вы научитесь справляться со страхом, он просто исчезнет.

Несмотря ни на что, вам нужно принять вызов и сказать своему разуму: «Ладно, я готов идти до конца. Если я умру или сойду с ума, что ж, так тому и быть. Но я сыграю эту партию от начала до конца. Ради себя и других людей. Ради всех тех, кто прямо сейчас борется с эмоциональными расстройствами».

Конечно, нужно предусматривать худшее (даже если речь о несуществующей опасности), потому что нельзя позволить себе поддаться этому шантажисту.

Запомните главное: с вами ничего случится. Тревога или уныние никого не сводят с ума и не убивают. Миллионы людей уже подтвердили это. Но, повторяюсь, чтобы уgomонить ваши страхи, вы должны твердить себе: «Что бы ни случилось, даже если я окажусь в психушке или могиле, я не уступлю».

Конкистадоры собственного разума

Есть еще одна историческая эпоха, которая может вдохновлять вас во время терапии. Я говорю о полном опасностей походе испанских конкистадоров в Америку. Начиная с 1500 года н. э. тысячи людей садились на корабли и отправлялись из Испании на завоевание новых территорий. Они проделывали опасный путь в несколько недель на ненадежных парусных судах, а затем вступали в бой не на жизнь, а на смерть с отрядами противника, намного превосходившего их по численности.

Я не считаю этих мужчин героями и не вижу в их поступках ничего хорошего. На мой взгляд, не стоит превозносить их деяния как подвиги и воздвигать памятники их предводителям где бы то ни было, поскольку они действовали с чудовищной жестокостью. И все же история этих завоеваний служит подтверждением того, что человек способен подавить инстинкт самосохранения во имя цели, в благо которой он не сомневается.

Эрнан Кортес, Педро де Альварадо, Франсиско де Монтехо и другие сражались, зная, что рискуют жизнью. Они покинули родину в поисках славы, богатства и приключений, прекрасно понимая, что могут найти смерть, но не колебались ни минуты, отправляясь в путешествие.

Перед каждой важной битвой они служили мессу. Едва проснувшись, причащались и веряли себя Богу. А потом шли в бой, готовые выложиться по полной, и если в конце дня они еще числились среди живых, то праздновали это, зная, что оставляют след в истории.

В час схватки с тревогой или унынием вы можете действовать как конкистадоры: смириться с любым финалом, который уготовила вам судьба, безоговорочно принимая свою участь, зная, что цель вашей борьбы самая благородная из возможных. Речь идет о покорении вашего разума, битве за собственное счастье, после чего вы сделаете вклад и в счастье всех остальных.

Так вы предусмотрите варианты развития событий, которые следуют за капитуляцией и внушают вам страх. Вы принимаете все, что должно произойти. Так сделайте это с верой в то, что боретесь за правое дело. Зная, что вы можете преодолеть негативные эмоции, полностью и добровольно принимая их.

Да. Вы тоже вступаете в смертельный бой, как конкистадоры из учебников по истории, хотя и с куда более достойными намерениями. И, подобно им, вы будете путешествовать по неизведанным местам и пустынным землям.

Вам доведется терпеть поражения, но, зная, что стоите на верном пути, вы одержите полную победу.

В этой главе вы узнали, что:

- Каждому в этой жизни приходится противостоять страхам.
- Когнитивно-поведенческая терапия – лучший из возможных жизненных опытов.
- Получив этот опыт, вы научитесь испытывать еще больше удовольствия от всего.
- Победив тревожность или ОКР, вы сможете заняться остальными негативными эмоциями, которые могут возникать в течение жизни.
- Чем интенсивнее экспозиция, тем раньше вы завершите терапию, поскольку необходимо определенное количество «часов налета».
- Список неврозов позволит вам планировать упражнения по экспозиции.

- Тревога заставляет вас заглянуть в бездну – и вы должны принять вызов.
- Испанские конкистадоры рисковали жизнью во имя славы. Вы действуете так же.

12

Перехватить инициативу

Мало кто из нас готов добровольно оказаться в ситуации, где нет хотя бы крохотной лазейки, через которую мы можем при необходимости сбежать.

Пема Чодрон

На момент написания рассказа о себе Кристина отметила восхитительные тридцать лет. Прошел уже год со дня завершения ее терапии с психологом из моей команды в Мадриде, и все это время она не просто радовалась избавлению от тревоги, а проживала лучший период в своей жизни, энергичная и счастливая. Кристина почти десять лет жила с тревожным расстройством и ОКР, но ей удалось полностью вылечиться.

Вот ее история:

Все началось девять лет назад с моей первой панической атаки. Мне был двадцать один год. В тот вечер я легла в постель и ворочалась без сна. Я поссорилась с парнем и была раздражена, а из-за того, что сон не приходил, нервозность нарастала. Утром мне нужно было встать очень рано, и меня это угнетало.

В какой-то момент у меня вдруг заколотилось сердце, а в голове замесились самые разные мысли: «Что со мной происходит? Как остановить это?» Я разбудила маму, но та тоже не знала, что со мной делать. Помню себя в кровати с влажным компрессом на голове и маму рядом, готовую вызвать скорую помощь. Кроме панических атак, меня преследовали абсурдные идеи типа: «А что, если я покончу с собой? А что, если я спрыгну с балкона?» Не знаю, насколько это распространено, но у меня тревожное расстройство и ОКР развились одновременно. В конце концов мама дала мне транквилизатор, я успокоилась и заснула. Но весь следующий день я была очень напугана. «Что со мной было? Может, я схожу с ума?» Я уже видела себя пожизненной пациенткой психиатрической лечебницы! Я не знала никого, с кем случилось бы что-то подобное.

Мама нашла психотерапевта, который диагностировал у меня ОКР, и я успокоилась. Этот специалист наблюдал меня в течение года, но навязчивые мысли не исчезали. Я рассказывала ему о своем детстве, и это успокаивало меня, но проблема оставалась нерешенной.

В итоге я отправилась к психиатру, который прописал мне антидепрессанты, и они сработали! ОКР исчезло. Я была чрезвычайно довольна.

По истечении года я уже хотела отказаться от препаратов, но поняла, что не могу: при каждой такой попытке симптомы проклятого ОКР возвращались. И я решила прибегнуть к терапии, чтобы не зависеть от таблеток. Я отыскала психотерапевта, который познакомил меня с эффективной методикой лечения. И снова я почувствовала себя хорошо, но на этот раз без таблеток!

Врач показал мне, как противостоять страхам: если я боялась оставаться одна, то проводила в одиночестве часы. Если мне было страшно

в тренажерном зале, я шла туда каждый день. Когда меня одолевал страх убить себя, я выходила на балкон и долго смотрела вниз...

В течение четырех лет все было в порядке, но два года назад панические атаки вернулись. Я знала, что далеко продвинулась, но еще не обрела полный контроль над своим мнительным разумом. Я решила сменить психотерапевта и довести до конца свое лечение. Тогда-то я и нашла Рафаэля и его группу.

В то время ОКР у меня не проявлялось, я уже умела справляться с ним. Навязчивые мысли перестали меня пугать и потому не возникали. Но я страдала паническими атаками, выразившимися в ужасной тахикардии.

Я не могла ходить на работу, потому что приступы длились сутками все семь дней в неделю. Я не ела, перестала быть самой собой, мне ничего не хотелось. Это было очень, очень тяжело. Мне было хуже, чем в период жизни с ОКР (поэтому я считаю, что тревожное расстройство намного серьезнее, чем обсессивно-компульсивное).

Мой психотерапевт, Сильвия Тена, сказала мне, что я должна подружиться с тревогой. И мы дали ей имя Тревожка. Мне пришлось познакомиться с Тревожкой, стать ей подругой, полностью принять ее. По правде говоря, благодаря тому, что я преодолела ОКР, мне многое было известно и понятно, но оставалось усвоить последний урок – избавиться от страха перед паникой. И я с гордостью могу сказать, что спустя шесть месяцев терапии я уже была в отличном состоянии.

Я считаю, что на данный момент завершила процесс покорения своего разума, и чувствую себя превосходно. Теперь я вообще ничего не боюсь! Разум – мой лучший друг.

Если я чувствую себя слегка приунывшей – что ж, пусть так и будет, а сама я при этом займусь чем-то полезным. Если начинаю нервничать, то все нормально: я так хорошо знаю эти ощущения, что они не вызывают у меня никакого волнения и напоминают легкий зуд на руке.

И всегда происходит чудо: ни одна из негативных эмоций не разрастается! В считанные минуты от них не остается и следа. Уже больше года в моем сознании царит любовь и безмятежность. Я нахожусь в эмоциональном равновесии, и больше всего меня радует чувство, что так будет всегда.

За прошедший год в моей жизни многое изменилось: через несколько месяцев я выхожу замуж; я купила дом, и мы перестроили его сверху донизу; теперь мы живем в кругу семьи с родными; я сменила работу... И что же? Я полна сил и энергии.

Теперь я могу думать о себе отстраненно в любой момент, когда понадобится. Это значит, что, если у меня возникает неприятное ощущение, я спокойно наблюдаю за ним, пока оно не исчезнет само по себе. Знаю, на первый взгляд все легко и просто, но мне пришлось потрудиться, чтобы научиться этому. Понадобилось несколько лет. Впрочем, часть времени я потратила на поиск наилучшего метода лечения. Самым главным было научиться принятию. Например, в какой-то момент мне показалось, что я уже все умею, потому что смогла преодолеть ОКР и наработала хороший навык, но потом я поняла, что существует еще более высокая степень принятия.

Во время наших занятий с Сильвией у меня случались приступы жуткой тахикардии, и я говорила тревоге: «Я принимаю тебя, Тревожка, давай побудем вдвоем». Но в реальности я не принимала ее до конца, потому что нервничала и хотела, чтобы это прекратилось как можно скорее.

Вероятнее всего, вам, читающим эти строки, сложно будет понять, в чем состоит полное принятие, но, пробуя снова и снова, однажды вы просто сделаете это. И да, придется посвятить себя терапии целиком и полностью. Работа над принятием требует времени. Не нужно спешить. Все придет. Вы должны сказать негативным эмоциям: «Какое-то время мы будем все делать вместе. Сколько потребуется». Не ждите, что они тут же отправятся восвояси. Для полного принятия нужно много времени.

Поначалу противостояние требует усилий. Это какой-то кошмар, вы ни за что на такое не отважитесь. Но это возможно. Думайте о важности противостояния, ведь каждый маленький шаг – уже достижение. У меня, к примеру, кружилась голова. Я спрашивала себя: «Как я могу усилить воздействие?» И мне пришла в голову идея побродить с головокружением. Тогда я испугалась: «А если я упаду?» Ответ был однозначным: «Ладно, упаду так упаду! Я должна принять все целиком».

Невероятно, но так я навсегда избавилась от тревожности. Не сомневайтесь ни секунды. Вперед!

Планировать противостояние

Еще одну важную концепцию в когнитивно-поведенческой психотерапии можно назвать так: «Перехватить инициативу». Она состоит в том, чтобы не дожидаться пассивно, пока наступит дискомфорт, а добиваться и усиливать его, демонстрируя таким образом разуму, что мы не испытываем страха. И делать это нужно каждый день – гнаться за дискомфортом во весь опор.

В случае обсессивно-компульсивного расстройства польза от перехвата инициативы особенно заметна. При ОКР суть терапии заключается в том, чтобы ежедневно активно провоцировать у себя тревожащие мысли, проводя экспозицию на максимальном уровне интенсивности. Рассмотрим случай Исабель, молодой женщины тридцати пяти лет, боявшейся подхватить инфекцию от чего угодно, в том числе от пыли с пола, любого пятна на диване и даже от собственных экскрементов в туалете!

Исабель принимала душ несколько раз в день по полчаса и постоянно дезинфицировала все поверхности в доме. Дефекация была для нее пыткой: Исабель приходилось использовать много влажных салфеток, отмывать унитаз с хлоркой, мыть руки, а затем долго принимать душ. Но и эти меры ее не успокаивали. Парень Исабель, живший с ней, тоже вынужден был следовать описанному ритуалу. Разумеется, судьба их отношений висела на волоске. Исабель избегала процесса испражнения и терпела два-три дня, пока у нее не начинал болеть живот.

Терапия состояла в ежедневном неоднократном повторении следующих действий в указанном порядке:

- прикоснуться к унитазу;
- сесть у себя в гостиной, не вымывшись (для Исабель это означало перенести инфекцию на диван и в обеденную зону);
- сложить вместе ладони рук, потереть их хорошенько друг о друга и провести ими по лицу;
- потом этими «заразными» руками взять печенье и съесть его.

С остальными «рассадниками микробов» мы поступили примерно так же. Сначала Исабель безутешно рыдала, выполняя упражнения, и потом часами восстанавливалась. Однако всего через несколько недель ее одержимость мыслями о микробах снизилась на 70 %.

При тревожных расстройствах обычно проводят два типа экспозиции:

1. Экспозиция по расписанию – когда навязчивые мысли провоцируются ежедневно по несколько раз. По возможности в одно и то же время. Иногда достаточно просто подумать об угрозе, чтобы вызвать тревогу, а иногда нужно совершить «опасные» действия, например коснуться предмета, который может быть заражен.

2. Спонтанная экспозиция – когда навязчивая идея застает вас врасплох посреди дня и вы должны усилить ее эффект, представляя наихудший вариант развития событий и действуя самым «опасным» образом. Например, Исабель нужно было больше прикасаться к грязи и представлять, как микробы вторгаются в ее организм, она подхватывает серьезную болезнь и в итоге умирает.

Идея «перехвата инициативы» подразумевает, что вы не ждете внезапного нападения негативных эмоций (спонтанная экспозиция), а сами настойчиво ищете встречи с тревогой. И отдаетесь ей без остатка. Каждый день. В этом постоянстве и заключается вся разница. В противном случае вы станете продвигаться так медленно, что добиться желаемой десенсибилизации будет трудно.

Вспоминая сравнение с канализационным стоком, представьте, что вы по ошибке спускаетесь в колодец лишь раз в неделю или месяц. Такой периодичности было бы недостаточно для развития невосприимчивости к зловонию: для этого необходимо подвергаться воздействию каждый день. Вот правильная техника противостояния.

Экспозиция высокой интенсивности

Не менее важно иметь в виду, что экспозиция должна быть очень мощной. Ранее я упоминал случай Патрисио, юноши, которого преследовали мысли о том, что он способен причинить боль маленьким детям.

Много лет Патрисио работал с разными психотерапевтами, но преуспел лишь тогда, когда решил проходить терапию самостоятельно. В «жесткой», по его собственным словам, форме.

Каждый день Патрисио ходил по паркам и воображал, как бьет и даже убивает детей. Эти мысли были так мучительны, что его начинало рвать, но он понимал, что должен проводить экспозицию на максимальной интенсивности, если хочет добиться успеха. В результате упражнений состояние Патрисио начало быстро улучшаться.

Многие из моих пациентов имеют схожий опыт. Во время терапии я заставлял их выполнять экспозицию каждый день и на предельной мощности – так, как объясняю в этой книге. Однако через несколько месяцев прогресс замедлялся, степень улучшения их состояния можно было оценить лишь в 60–70 %. Что-то мешало им двигаться дальше. Причина была в том, что, как ни странно, эти пациенты, сами того не сознавая, не выходили на максимальный уровень.

Я всегда даю наставления такого рода:

– Вы должны увеличить мощность экспозиции.

– Но я и так работаю в полную силу. Представить не могу, что еще можно сделать, – жалуются они.

– Можно, можно. Вы точно что-нибудь придумаете. «Прыгайте с насыпи». Не сомневайтесь. Вот это и есть решение, – подвожу я итог.

Это действительно решение на все случаи. Как только пациенты увеличивают силу воздействия, начинается прогресс и всего за несколько месяцев они с 70 % переходят к 90–95 % улучшения. И все благодаря тому, что они находят способ увеличить интенсивность терапии.

– Рафаэль, вы были правы, – говорят они тогда.

– Теперь я все делаю как положено. Я веряю себя Богу, – обычно восклицают они с улыбкой.

Экспозиция на пределе сил

Итак, экспозиция должна быть очень интенсивной. И конечно же, нужно верить, что этот путь приведет к исцелению. Чтобы уяснить необходимость сильного воздействия, обратимся к примерам современных сверхинтенсивных методик.

В последние годы появились методы сверхинтенсивной терапии, имеющие большой успех. Один из них разработан специалистами университета в Бергене (Норвегия). В рамках данного метода ученые работают с маленькими группами пациентов, страдающих ОКР. Экспозиции продолжаются в течение четырех дней в университетской больнице Хокланд. Все четыре дня люди непрерывно переживают худшие симптомы своего расстройства. Обычно в группах от четырех до шести человек, к каждому из которых прикреплен свой психотерапевт. Пациент и врач вместе составляют программу полного погружения в терапию.

И результаты превосходны. В 90 % случаев наблюдаются положительные сдвиги, а 68 % пациентов уходят с тренинга абсолютно здоровыми. Согласно результатам последующего наблюдения, стабильное состояние сохраняется по меньшей мере еще четыре года, что еще раз доказывает: чем интенсивнее будет экспозиция, тем лучше.

В последнем репортаже для норвежского телеканала NRK один из пациентов, прошедших бергенскую терапию, семидесятилетний мужчина, рассказал о себе следующее:

Я томился в плену ОКР шестьдесят лет. Мне тяжело об этом говорить, но я увяз в навязчивых мыслях на большую часть своей жизни. Я многого лишился. Мне казалось, что, если я не буду действовать определенным образом, произойдет что-то плохое. Мне нужно было переступить дверной порог, ставя ноги именно так и не иначе, открывать бутылки определенным движением руки. Я избегал крышек люков и имел еще кучу разных маний. Например, я мог полчаса закрывать бутылку: вворачивал пробку фиксированное количество раз, пока не чувствовал, что она плотно держится, иначе разум предупреждал меня о возможном несчастье. Я считал это бессмысленным суеверием, но, не выполнив ритуал, весь день плохо чувствовал себя и не мог ни о чем больше думать. Тревога становилась невыносимой. Ужасной.

После интенсивного четырехдневного лечения этот пациент, уже совершенно здоровый, записал видеообращение:

Теперь я могу пойти в магазин, нормально войти и выйти через дверь! Или наступить на крышку люка! И вообще могу сделать что угодно абсолютно нормально! ВСЕ. Я сбежал из своей тюрьмы!

Это интервью можно найти на YouTube, указав в поисковой строке «The Bergen 4-Day Treatment for Obsessive-Compulsive Disorder (OCD)» или по адресу: <https://www.YouTube.com/watch?v=j43bPAKyZF>.

Метод специалистов Бергена, протестированный более чем на двух тысячах пациентов, доказывает, что когнитивно-поведенческая терапия наиболее эффективна, но требует высокой интенсивности выполнения. В этом случае гарантирован наилучший результат. Разумеется, вы можете применять самотерапию, внимательно соблюдая все те принципы, с которыми познакомились здесь, но при условии, что не забудете включить процесс на полную мощность.

Насыпь

Еще одна стратегия, которую я применяю в работе с пациентами, называется «Прыгнуть с насыпи». Я имею в виду импульс для схватки со своими страхами. Идея «прыжка с насыпи» состоит в том, что вы должны:

- перестать думать и заикливаться;
- идти навстречу худшему, что только можете вообразить;
- действовать прямо сейчас.

У меня была пациентка по имени Ада двадцати восьми лет. Она была замужем, ее сыну исполнилось три года. Это была очень симпатичная девушка арабского происхождения. Проблема Ады заключалась в том, что ей было страшно глотать. Однажды она подавилась, и ощущение удушья не прошло бесследно для ее психики.

Уже пять лет Ада не ела ничего твердого – только пюре и жидкую пищу. И даже пюре она пережевывала очень тщательно, чтобы глотать его медленно и с максимальной осторожностью. Ада лишилась нескольких зубов из-за того, что им не хватало нагрузки.

Никто не знал о ее проблеме, даже ее мать и муж, и ей приходилось выдумывать всевозможные оправдания, чтобы не есть, как все. На семейных обедах ей нелегко было выдерживать давление присутствующих.

Она испытывала ужас, заставляя себя съесть банан или бутерброд. Во время наших сессий она не раз сидела передо мной с куском банана во рту, будучи не в силах проглотить его. Она жевала и жевала, минуты тянулись: она пережевывала пищу, а я побуждал ее глотать. Когда я говорил с Адой, она смотрела по сторонам и вверх, и я замечал, что ее мозг не прекращает думать. В ее голове разворачивалась жестокая битва. Я говорил ей:

– Ада, проглотите вы это, наконец! Не думайте – глотайте.

Она смотрела на меня мгновение и тут же отводила взгляд в сторону и вверх, чтобы уклониться от моего напора. После препирательств через какое-то время она проглатывала хорошо пережеванный кусочек банана, но такая экспозиция не считалась правильно выполненной.

– Ада, пожалуйста, вы должны проглотить кусок без промедления, – говорил я. – Давайте попробуем есть банан быстро, и пусть все будет в руках Божьих. Вы должны «прыгнуть с насыпи» без раздумий. Если вы дадите разуму время на размышления, он собьет вас с толку, запутает.

Ада была одной из самых трудных моих пациентов. В итоге у нее все получилось, но много месяцев ушло на борьбу с разумом, который никак не хотел «прыгать с насыпи».

Нет ничего странного в том, что человек долго стоит на месте в терапии, прикрываясь статусом «ученика», дожидаясь, пока подготовится получше. Проходит неделя за неделей, задания под тем или иным предлогом не выполняются, пациент собирается с духом, чтобы провести наконец экспозицию. Очевидно, что это прокрастинация, уклонение. Но нужно начать как можно скорее, даже если вы не владеете техникой в совершенстве. Нужно «прыгнуть с насыпи». Каким бы абсурдным это ни казалось, решение там, внизу.

Как раз те пациенты, которым так тяжело запустить процесс, впоследствии в большей степени считают свое исцеление чудом. Они потрясены, когда понимают, что полностью восстановили свое психическое здоровье самостоятельно и без всяких препаратов. В конце терапии они обычно охвачены энтузиазмом.

– Потрясающе! – говорят они. – Это же настоящее чудо! Тревоги как не бывало.

Вот что такое когнитивно-поведенческая терапия. И доказательством тому служат сотни тысяч человеческих историй. Вы не хотите сделать так же? Конечно, хотите! Вперед!

В этой главе вы узнали, что:

- Перехват инициативы – стратегия, подразумевающая ежедневную схватку с тревогой; добровольные экспозиции по расписанию.
- Терапия эффективна только при условии радикального воздействия – проведении экспозиций на максимальной мощности.
- Часто вам придется «прыгать с насыпи», то есть бросаться в пучину страхов не раздумывая – и будь что будет.

13

Исключительные случаи

Обычно нам кажется, что у нас серьезная проблема и ее обязательно надо решить. В этот момент остановитесь. Сделайте что-нибудь необычное, выходящее за рамки ваших привычных действий.

Пема Чодрон

Ранее я говорил о *коучах*, помогающих справиться с паническими атаками или обсессивно-компульсивным расстройством. Это бывшие пациенты, которые нашли собственный путь к спасению и теперь помогают другим людям пройти по нему. Кто-то хуже, кто-то лучше, но в целом они делают доброе дело. Просто поделиться своим опытом с остальными – это уже большой вклад.

Одним из самых известных англоязычных коучей стал британец Чарльз Линден, успешно запустивший в интернете разработанную им программу тренингов. Его система аналогична той, с которой я знакомя вас, и основана на методе когнитивно-поведенческой терапии. Хотя Линден не изобрел ничего нового, его опыт очень поучителен. В свое время он столкнулся с крайне тяжелой формой эмоционального расстройства, и уже по одной этой причине его история является великолепным примером трансформации, доказывающим, что каждый может выздороветь независимо от сложности его ситуации.

Чарльз Линден – кстати, он одного со мной возраста – страдал очень сильным расстройством, которое в легкой форме проявилось еще в детстве, а к двадцати пяти годам развилось до такой степени, что симптомы стали просто ужасны.

Свое состояние в моменты обострения болезни британец описывает следующим образом:

Более чем в половине случаев меня мучили сильнейшая боль в груди и головокружение, я был словно дезориентирован, по всему телу шла дрожь. Это состояние могло длиться часами, иногда даже днями.

Вдобавок появились навязчивые мысли, касающиеся здоровья: что, если у меня рак, СПИД, проблемы с сердцем и тому подобное? Каждый день я боялся подхватить очередную смертельную болезнь.

И это еще не все. Я ощущал также странное онемение на правой стороне лица, из-за чего у меня из уголка рта текла слюна, и испытывал ужасные боли в спине, шее и плечах.

Ко всему этому, разумеется, добавлялось чувство тревоги. Сначала у меня диагностировали генерализованное тревожное расстройство, но затем оно переросло в сильные панические атаки.

В итоге к двадцати пяти годам состояние мое было вот таким:

- 1) постоянная мучительная боль в груди,*
- 2) головокружение и тошнота,*
- 3) панические атаки,*
- 4) ипохондрия,*
- 5) сильные боли в мышцах,*
- 6) парез лицевого нерва.*

Через год или два – внезапно! – появилось больше навязчивых мыслей, и они стали пугать меня. Например, мысли о смерти. Отделаться от них не получалось! Когда я просыпался, они уже поджидали меня и оставались со мной до отхода ко сну.

А еще мне приходили на ум фантазии об агрессивном сексе со знакомыми, родственниками и товарищами по учебе. Проходя мимо кухонного ножа, я воображал, как режу им кого-то или самого себя.

Я дошел до того, что в день принимал до восьми таблеток транквилизатора, каждая по пять миллиграммов. Это очень много! Также я принимал антидепрессанты «Прозак» и «Стелазин». Но несмотря на все, чем я себя пичкал, жизнь моя оставалась невыносимой. Было очевидно, что препараты не помогают: фактически одни таблетки нужны были для смягчения побочных эффектов от других.

У меня все сильнее развивалась агорафобия: я совсем не хотел выходить из дома, а если приходилось, то чувствовал себя хуже некуда. Мне было очень тяжело! Я приходил в ужас от мысли сходить в магазин на углу, который находился всего в двадцати метрах. В какое же запуганное существо я превратился!

В один прекрасный момент я оказался неспособен пойти ни в университет, ни на работу и провел весь день запершись дома. Просто я так обезумел, что последним, чего мне хотелось, было выйти на улицу.

Много раз у меня возникало непонятно откуда взявшееся чувство нехватки воздуха, как будто мне сжимают горло, чтобы задушить. Бывало, что я часами сидел, запустив пальцы в волосы. Только так я ощущал себя живым.

Днем и ночью я вызывал врача из поликлиники и в итоге просто достал их всех. Я сам себе казался идиотом со своими звонками, но отчаяние толкало меня на это. Я осознавал, что веду себя иррационально, но ничего не мог поделать.

Помню, как по утрам часами стоял у окна, цепляясь за раму: я боялся, что если отпущу ее, то упаду. Между тем я продолжал звонить в поликлинику, умоляя о помощи, потому что меня туда не впускали.

Однажды я пришел без звонка, и мне велели уходить. Я чувствовал себя прокаженным, казалось, никто не хотел помочь мне.

Еще я постоянно звонил своей девушке на работу. По десять раз за день. Она сходила с ума, будучи не в силах помочь мне, а я боялся ее потерять, но продолжал делать глупости, из-за которых мы могли расстаться. Я чувствовал себя таким беспомощным...

Потом пришла дереализация – ощущение, что все вокруг нереально, как будто я живу во сне. Порой я даже не узнавал себя в зеркале. У меня было странное ощущение, что мое сознание покинуло тело и плывет передо мной. Глаза горели, потому что становились все чувствительнее к свету. Ночами я лежал без сна, глядя в пустоту. Даже с закрытыми глазами я все равно как будто смотрел. Ужасное ощущение! Едва оказавшись в постели и заснув, я просыпался с воплем. Я все время задавался вопросом: «Откуда, черт возьми, берется все это?»

Моя девушка была терпелива, как ангел. Она могла уйти, но оставалась и успокаивала меня по ночам. Я тащился в ванную, когда боль в груди становилась невыносимой и сердце не выдерживало. Стоял там, иногда часами, опираясь руками на раковину, умывался холодной водой, глядел в зеркало и не понимал, кто смотрит на меня оттуда: кто-то с серой кожей, запавшими глазами, синими губами, весь в поту, дрожащий, жадно пытающийся вдохнуть.

Это был крайняя степень паники, никогда раньше со мной такого не случалось.

Моя девушка приходила домой вечером и поднимала меня с дивана или пола, а сам я едва держался на ногах. Если удавалось выйти из дома, мы прогуливались по саду, и я цеплялся за мою спутницу, почти не в состоянии дышать. Мне приходилось держаться за стену, даже просто идя по коридору от комнаты до ванной. В те долгие часы, когда я оставался дома один, мне было страшно, что я не смогу сделать ни шага из гостиной, пока моя любимая не вернется с работы. Я боялся даже готовить еду: телефон оказался бы слишком далеко, чтобы в случае падения или панической атаки я мог позвать на помощь. Несколько раз я пытался выйти из дома, но только если я был с кем-то, иначе это оказывалось почти невозможным. Как-то я отправился в магазин на углу, но вынужден был позвонить девушке и попросить забрать меня: я застрял в магазине, парализованный страхом. Другие посетители, должно быть, думали, что я совсем чокнутый. Но ощущения были такими сильными! Боль в груди и спазмы казались абсолютно реальными!

Обычно паника охватывала меня ночью, поэтому я спал в среднем три-четыре часа. Это были настоящие «ночные приступы»: я внезапно просыпался с бешено колотящимся сердцем, словно готовым вырваться из груди. Кошмарное чувство, хотя теперь я знаю, что никакой опасности в этом не было.

Сейчас все в прошлом. Я полностью здоров и профессионально посвятил себя помощи другим людям, ищущим спасения. Я помог уже тысячам, среди которых есть знаменитые актеры и крупные бизнесмены. Благодаря им моя система становится известной повсюду.

Чарльз прошел через суровое испытание – сочетание сразу двух расстройств, о которых я говорю здесь: панические атаки и навязчивые мысли. Но, усердно и решительно работая, он вылечился. И сделал это в одиночку. Его личный опыт послужил примером для многих других людей.

Вот чему учит нас история Чарльза Линдена:

1. Неврозы бывают абсолютно разными и могут предельно усложнять вам жизнь, но от каждого из них можно избавиться.

2. Если Чарльз полностью исцелился, то и любой из вас способен на это.

Я видел десятки случаев, подобных тому, о котором вы только что прочитали. Дело в том, что, единожды утратив контроль над тревогой, вы рискуете стать жертвой самых неожиданных симптомов. Однако главное, что нужно запомнить: не имеет значения, насколько преувеличены ваши ощущения, потому что при правильно подобранном методе лечения все они исчезнут. Развеется как дым. Не позволяйте им пугать вас.

И неважно, как долго вы терпите. Хоть пятьдесят или шестьдесят лет. Я был непосредственным свидетелем десятков случаев, когда при правильном подходе люди полностью справлялись даже с такими застарелыми расстройствами.

Если метод вам подходит, вы навсегда избавитесь от всех своих неврозов. Исцеление и новая жизнь ждут вас.

В этой главе вы узнали, что:

- Симптомы неврозов могут проявляться на удивление интенсивно, делая жизнь почти невыносимой.
- Какими бы сильными ни были проявления, их можно подавить, как продемонстрировал это Чарльз Линден.
- Неважно, как долго вы страдаете расстройством. Терапия работает одинаково во всех случаях.

14

Вера (часть вторая)

Речь идет о том, чтобы узнать страх, познакомиться с ним поближе, посмотреть ему прямо в глаза. Мы делаем это не для того, чтобы решить свои проблемы, а чтобы научиться совершенно по-новому видеть, слышать, ощущать вкус и запах, мыслить. Но стоит нам начать, и мы все время будем вынуждены проявлять смирение.

Пема Чодрон

Антонио написал мне в Instagram. Он посмотрел в интернете одно из моих интервью на тему обсессивно-компульсивного расстройства и при встрече сказал мне:

– Рафаэль, я тоже страдал ОКР и вылечился. Я бы с удовольствием рассказал о своем опыте.

– Правда? Огромное спасибо! Вы знаете, такие истории на вес золота, потому что они укрепляют доверие к терапии. Откуда вы? – спросил я.

– Из Мехико.

– Как вы сейчас себя чувствуете?

– Замечательно. Я здоров на 99 %. Иногда проскальзывают какие-то мысли, но они не тревожат меня и исчезают за доли секунды.

Антонио было тогда тридцать лет, он произвел на меня великолепное впечатление: приветливый, чуткий и умный. Не теряя времени, мы записали серию интервью в Instagram, они есть на моем канале на YouTube.

С этих бесед началась наша дружба, и однажды Антонио прислал мне письмо, в котором изложил историю своего исцеления.

Если бы можно было передать содержание этого рассказа одной фразой, то она была бы такой: «Друзья, ДА, вы можете вылечиться. Более того, по окончании терапии у вас есть все шансы стать лучшей версией себя».

Прошу вас, не позволяйте ОКР и дальше отнимать у вас лучшие годы жизни – их не вернуть. Выше нос и принимайтесь за дело!

Я припоминаю, что уже в подростковом возрасте у меня проявились некоторые признаки ОКР, например: я слишком тщательно мыл руки, зачем-то проговаривал слова вслух, у меня возникали абсурдные навязчивые мысли и так далее. Впрочем, это случалось редко, и я в целом был активным и довольным жизнью парнем.

Но с поступлением в университет ОКР усилилось, и моя жизнь развернулась на 180 градусов. Естественно, не в лучшую сторону!

От счастья я перешел к прямо противоположному: заперся дома, напуганный собственными мыслями, ощущениями и эмоциями. Весь мой день мог пройти в тревоге и плохом настроении.

Посещение занятий давалось мне с огромным трудом, потому что не было сил и желания учиться. Я безвылазно сидел в доме у бабушки, не хотел никого видеть и вскоре совсем перестал общаться с людьми. Мои мечты и цели становились все более далекими, а кончилось все тем, что я задумался, стоит ли вообще продолжать жить. Я очень страдал, жизнь утратила смысл, даже вставать по утрам было незачем.

Родители водили меня по врачам, я принимал всякие лекарства и испытывал на себе разные терапевтические методики, но реальной пользы это не приносило.

Я даже ездил в США для участия в специальных программах-интенсивах по лечению ОКР – в Чикаго и Хьюстоне. Я провел на каждой из них по несколько месяцев. Сегодня я отчетливо понимаю, что не прилагал должных усилий и уклонялся от лечения в обоих случаях, потому что не был готов к тому, чтобы встретиться со своими страхам лицом к лицу.

Я вернулся в Мехико, уже планируя подвергнуться процедуре глубокой стимуляции головного мозга. Эта операция могла бы облегчить мои симптомы, и, как мне говорили, с ее помощью можно «контролируемым образом менять активность мозга». В ноябре 2009 года меня прооперировали. Когда я очнулся в послеоперационной палате, меня охватило настоящее отчаяние, потому что, едва открыв глаза, я снова почувствовал тревогу и все сопутствующие симптомы. Тогда я понял, что напрасно согласился на операцию.

После такого жестокого удара мне стало ясно, что чудес не бывает, как не существует и врача, метода лечения или лекарства, способных спасти меня.

Однако, каким бы невероятным это ни казалось, вместо того чтобы окончательно пойти на дно, я принял твердое решение искать материалы не жалея себя, отдавать все силы без остатка, но ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ вернуть себе здоровье и радость жизни. Вот так просто: поставить на кон все – и будь что будет, даже если я умру.

Так я и сделал – и добился своего.

Сегодня я прекрасно себя чувствую благодаря когнитивно-поведенческой терапии и, в частности, методу экспозиции с предотвращением ритуалов.

Я обнаружил, что, заставляя себя ИНТЕНСИВНО и ПОСТОЯННО контактировать со своими страхами или тревогой, я постепенно справлялся с ними.

Я смог полностью избавиться от навязчивых мыслей, разобрался в механизмах ОКР и добился перемен, которых так отчаянно желал.

С того момента, когда я понял, как нужно проводить экспозиции, и приступил к терапии, прошло два года, за которые я добился 100 %-ного излечения.

Работа, которую необходимо выполнить, трудна и может показаться даже изнурительной, но я хочу сказать вам, мои читатели, что если вы не пожалеете сил, то в придачу к здоровью получите невероятную эмоциональную стойкость, стрессоустойчивость, которой немногие могут похвастаться. Вы научитесь ценить то, что по-настоящему важно, и, прежде всего, снова начнете наслаждаться жизнью, вернете себе радость и психическое равновесие.

В своей терапии я придерживался следующих принципов:

- *Выполнять ежедневные экспозиции длительностью не менее сорока пяти минут: я выдерживал натиск навязчивых идей, не поддаваясь побуждению делать что-либо, терпя сомнения и неуверенность.*

- *Много читать по теме, чтобы понять механизмы возникновения и развития расстройства, а затем приложить все усилия к лечению.*

- *Горячо верить в метод.*

- *Подниматься всякий раз после падения.*
- *Приободрять себя нужными словами в моменты упадка сил и душевной слабости.*

Мне хочется закончить свой рассказ тремя постулатами. Однажды поняв их, вы полностью измените расстановку сил в игре:

- 1. Никто не явится спасти вас. Только вы в силах сделать это.*
- 2. Не рассчитывайте быть зрителем, ничего не решающим в развитии действия: вы и есть главный герой в вашей жизни!*
- 3. Вы должны выбрать между жизнью и оковами ОКР. Это судьбоносное решение принимается единожды и навсегда.*

Если вы спросите меня, трудно ли мне пришлось, ответ будет утвердительным! Я не делал подобного в прошлом и, уверен, не буду делать в будущем. Но каждая секунда из двух этих долгих лет, проведенных в борьбе, стоила того. Сейчас я безумно горд, абсолютно свободен и счастлив.

Продолжать вопреки всему

Как вы уже поняли, вера абсолютно необходима для лечения. Она так важна, что будет полезно углубиться в тему.

Для успешной работы вам придется научиться мобилизоваться и использовать все ваше огромное упорство. Люди, которым не приходилось бороться с эмоциональными расстройствами, никогда не разовьют в себе подобную решимость, потому что такая сила воли рождается только в противостоянии вашему собственному инфантильному разуму, и эта борьба заставляет вас проявлять чудеса стойкости.

Напомню, в чем заключается вера как эмоциональный навык. Речь идет о том, чтобы рискнуть, несмотря на все сомнения и страхи. Верить означает идти вперед – день за днем, усилие за усилием – и учиться подавлять разум, когда он начинает жаловаться и ныть: «Боже, все эти страдания ни к чему не приведут!»

Когнитивно-поведенческая терапия требует больше веры, чем что-либо, известное мне. Намного больше, чем нужно олимпийскому чемпиону или студенту-медику. Потому что часть вашего разума будет сопротивляться. Мозг не только усомнится в успехе лечения, но попытается убедить вас, что вам становится хуже и грядет катастрофа.

Но не забывайте: несмотря ни на что, это потрясающий опыт, расширяющий ваши возможности как никакой другой. Когда вы закончите, вас ничто не сможет удержать. Ничто.

Однажды я познакомился с женщиной, которая вращалась в политических кругах и одно время занимала в Испании пост министра. Это была необыкновенно яркая, умная, трудолюбивая и одаренная личность. И очень хороший человек. Назову ее здесь Аной.

Как-то мы с ней болтали за чашкой кофе и, к моему удивлению, Ана призналась мне, что в двадцатилетнем возрасте она страдала паническими атаками. Ее мать попала в страшную аварию и несколько недель находилась между жизнью и смертью. Все это время Ана испытывала сильный стресс, и в какой-то момент у нее начала бешено кружиться голова и подступила тошнота. Вскоре у девушки развилось паническое расстройство. С тех пор головокружения и тревога настигали Ану каждый день. Она начала избегать машин, одиночества, поездов и многого другого. Через несколько месяцев панические атаки превратились в кошмарного спутника жизни Аны. Интуитивно она пришла к выводу, что должна поддаться панике, чтобы справиться с ней. Так она и сделала.

Рассказав мне историю своей болезни и самостоятельного исцеления в деталях, Ана добавила:

– После того, что было, я уже ничего не боюсь. Я знаю, что, если захочу чего-то добиться, ничто меня не остановит.

– Как здорово! Вы получили колоссальный навык эмоционального контроля, не правда ли? – спросил я.

– Действительно. В течение года я каждый день подвергала себя экспозиции. Я чувствовала себя мастером спорта. Это была всем тренировкам тренировка.

Сегодня Ана живет полной жизнью, счастлива и знает, чего хочет. Ее пример показывает, насколько бесценно то, чему вы учитесь здесь. Она почти никому не рассказывала свою историю, однако я убежден, что именно в ней секрет ее несокрушимой силы и непреходящей радости.

Подобно чуду

Любопытно, что многие пациенты используют слово «чудо» для описания тех изменений, которые переживают в процессе лечения. Но почему они так говорят, если когнитивно-поведенческая терапия не имеет ничего общего с паранормальными явлениями?

Ответ прост: когда тревога или навязчивые мысли исчезают, человек обычно воспринимает это с изумлением. Еще бы, ведь неприятные симптомы вдруг отступили, а вместо них у вас ясная голова, радость, полно сил и энергии! И оживает не только мозг, но и тело!

Как странно. Как будто ливни, грозовые молнии и раскаты грома внезапно сменяются безоблачным синим небом и ярким солнцем. В мгновение ока! От дождя не осталось и следа. Совсем.

Перемены настолько радикальны, что выглядят несколько странно и удивительно. И воспринимаются как благословение, конечно же.

С медицинской точки зрения это доказывает, что тревожные расстройства и навязчивые мысли внушаются человеку его же разумом, по крайней мере, в 95 % случаев. Возможно, есть некие физиологические факторы, облегчающие данный процесс, но я говорю о почти незаметном ощущении, которое раздувается до невообразимых размеров, как описано в главе «Механизм развития невроза».

Поэтому очень важно делать следующее:

- 1) укреплять веру
- 2) и надеяться на чудо.

Так же поступали сотни тысяч других людей. И вы не останетесь позади. Или вы думаете отступить?

Задача поставлена

Борьба с тревожным расстройством или ОКР может стать одной из самых сложных задач, когда-либо стоявших перед человеком. И поэтому ее еще стоит назвать самой мощной в мире техникой личностного роста. Пройдя путем исцеления, вы абсолютно изменитесь, приобретете уникальный опыт, вас будут переполнять любовь и счастье.

Тем не менее одна из главных сложностей этого блестящего метода заключается в том, что зачастую вы не будете знать, как действовать. Не будете понимать, в правильном ли направлении идете. И если уж совсем честно – не будет даже понятно, с чего начать. Уясните главное: это ощущение нормально, оно представляет собой часть вашей практики. Просто продолжайте – и будь что будет.

Метод четырех шагов – маяк, на который нужно ориентироваться даже тогда, когда ваш корабль сносит в сторону (или вам так кажется). Не бойтесь ошибиться. Да, вы будете совершать промахи, но и продвигаться вперед тоже будете. Все проходят через что-то подобное.

В этой главе вы узнали, что:

- Если вы приобретете привычку действовать с верой, она придаст вам необычайную силу.
- Нужно верить в то, что изменения произойдут, – и тогда вас будет ждать чудо.
- Вы должны проделать эту работу, потому что альтернативы на самом деле нет.
- Не нужно стремиться к идеальному выполнению: начните – и уже тогда найдете свой путь.

15

Шагнуть во тьму, чтобы выйти к свету

Только открывшись разрушению, мы сможем найти в себе неразрушимое.

Пема Чодрон

Умберто работает педиатром в городе Асунсьон (Парагвай). Ему тридцать три года, он счастливо женат и воспитывает двоих чудесных малышей.

Некоторое время назад Умберто связался со мной в социальных сетях из-за своей проблемы – панических атак и ОКР. Тревожность у него с юности, и он сражался с ней как мог, но несколько в этом не преуспел.

Последние восемь лет Умберто принимал антидепрессант «Сертралин», и препарат ему помогал, но однажды перестал действовать. Умберто прочитал мои книги и попросил у меня совета относительно упражнений на противостояние, потому что хотел раз и навсегда покончить со своей бедой. Я давал ему инструкции в переписке.

На момент написания этой книги он здоров на 90 % и уже чувствует себя другим человеком. Всего за несколько месяцев его жизнь полностью изменилась.

Вот история его самотерапии:

Я вырос в семье среднего класса. Мой отец был довольно авторитарным человеком, мать отличалась перфекционизмом, и у обоих имелись признаки чрезмерной тревожности.

В возрасте десяти лет я пережил свою первую паническую атаку. Меня доставили в отделение неотложной помощи, обследовали и сказали, что все в порядке. Хуже всего было то, что родителям меня представили как маленького манипулятора, которого следует держать в ежовых рукавицах. Только этого мне и не хватало! Однако каким-то образом – но не из-за строгого воспитания! – тревога утихла.

Панические атаки вернулись, когда мне исполнилось шестнадцать, но на этот раз они сопровождались еще более жуткими симптомами: деперсонализацией и дереализацией. Столкнувшись с этим впервые, вы страшно пугаетесь и не понимаете, что происходит. У вас возникают непонятные, ужасные ощущения.

К девятнадцати годам приступы усилились из-за перенапряжения во время вступительных экзаменов на медицинский факультет. Я занимался по двенадцать-шестнадцать часов в день. В тот год я похудел на десять килограммов.

Помимо панических атак и деперсонализации, у меня в голове крутились мысли такого рода: «Что я тут делаю? Что есть жизнь? Что ждет нас после смерти?» Подобные экзистенциальные вопросы не давали мне покоя. Они пугали меня. Единственным, что помогало мне не думать об этом, была непрерывная учеба. После поступления на медицинский факультет мое состояние немного улучшилось. Думаю, потому что я был загружен сверх меры.

Во время лекции по психиатрии восемь лет назад я понял, что то, от чего я страдал, называется «тревожностью», и отправился на консультацию к психиатру. Мне назначили «Сертралин» в дозировке 50

миллиграммов (он стал моим другом и союзником) и психотерапию (которую я не проходил из-за высокой стоимости). Препарат снял симптомы на 90 %!

Я сидел на «Сертралине» восемь лет, не снижая дозу. Хотя у меня время от времени случались приступы, они не были такими уж сильными. Но в 2020 году с объявлением изоляции тревога и экзистенциальные переживания вернулись с новой силой, да не одни, а с подругой-депрессией.

Психиатр увеличил мне дозу «Сертралина» до 150 миллиграммов. Я дополнял его транквилизаторами и запивал алкоголем, но не мог справиться с тревогой. Мне становилось все хуже и хуже.

Тогда я прошел психотерапию у нескольких специалистов, но их методы заключались в том, чтобы избегать переживаний, расслабляясь или чем-то загружая мозг, и, по правде говоря, совсем мне не помогли.

Так продолжалось до тех пор, пока в июле 2020 года я не увидел на YouTube одно из интервью Рафаэля. Я решил прочитать его книгу «Не отравляйте себе жизнь». Прочитал первые сто страниц и отложил. Это было уж слишком. «Размышлять о смерти? Что, черт возьми, такое с этим психотерапевтом? Он хочет, чтобы я спокойно воспринимал смерть? Да об этом даже думать не стоит!» – сказал я себе.

В сентябре я увидел в Instagram прямую трансляцию беседы Рафаэля с психологом Давидом Бендрихемом (было три таких интервью), и с того момента все изменилось: я наконец увидел свет в конце тоннеля!

Я купил книгу Рафаэля «Всё не так ужасно», изучил основы терапии четырех шагов и придерживался их каждый день. Я прекратил посещать психиатра и психотерапевта и ступил на новый путь – САМОТЕРАПИИ.

Я прочитал несколько книг о когнитивно-поведенческой терапии и принялся изучать, как работает мозг. Я стал своим **личным тренером** и одновременно продолжал смотреть прямые эфиры Рафаэля в Instagram. У меня состоялась одна сессия по видеосвязи с Давидом Бендрихемом и две – с Антонио Фернандесом (еще одним экспертом по ОКР, коллегой Рафаэля), и этого хватило мне для того, чтобы начать лечение.

Я понял, что боюсь самого страха.

С сентября 2020 года я прекратил поиски причин моей проблемы и принялся осваивать технику противостояния и принятия.

Каждый день за завтраком я проглатывал столовую ложку черного кофе (прежде я боялся кофе) и отправлялся в больницу, где предавался панике, деперсонализации и дереализации. Я не боролся. Я лишь твердил себе: «Все нормально. Просто разум чересчур активно защищает. Это никакая не болезнь». Я повторял про себя некоторые мантры, например: «Если Бог хочет, чтобы я жил с этим, да будет так» или «Я, как барашек на заклание, принесу себя в жертву худшему: вот я, придите же за мной». Я пил кофе и мате каждый день, выдерживая приступы ОКР и панические атаки на пределе возможностей. То есть я искал негативные эмоции, шел за ними, питался ими!

Уже несколько месяцев, как я отказался от препаратов, и никогда я не чувствовал себя таким свободным.

После пяти месяцев самотерапии по методу четырех шагов я здоров на 90 %. Если что-то вызывает у меня негативные эмоции, я остаюсь в них и устраиваюсь поудобнее.

Тревога все еще иногда посещает меня, но я не обращаю на нее внимания, и через десять минут от нее не остается и следа. Только вчера у меня возникло странное ощущение, словно я отделился от своего тела: сейчас нагрузка в больницах огромна, и бывает, что напряжение возрастает. Но на этот раз я сказал себе: «Все хорошо! Это всего лишь небольшой стресс, ему нужен выход!» И тут же снова стал самим собой.

Я не делаю упражнений на расслабление, ничем таким не занимаюсь. Они мне не нужны, поскольку лечение состоит в том, чтобы перестать бояться. Только в этом.

Еще одна трудная для меня ситуация – оставаться дома одному с детьми. Я избегал этого из страха, что у меня случится приступ, пока я присматриваю за малышами. Так что я попросил жену оставлять меня дома наедине с ними каждый день хотя бы на пару часов. Сейчас, кроме того, что я преодолел свою боязнь страха, я еще и превратился в прекрасного мужа и отца семейства!;)

В общем, я по гроб жизни буду благодарен Рафаэлю и когнитивно-поведенческой терапии. Спустя столько лет бодания с собственным разумом я наконец свободен.

Избегание как наркотик

Страдая паническими атаками или навязчивыми мыслями, вы стремитесь держаться на плаву, используя не те средства: избегаете тревожащих ситуаций, принимаете транквилизаторы, совершаете ритуальные действия, рационализировать переживания, чтобы успокоиться, и многое другое. В какой-то степени все это помогает. Сначала тревога слабеет, моментами вы даже ощущаете себя вполне комфортно. Но она всегда, ВСЕГДА возвращается. И с каждым разом приступы все сильнее, а потребность уклоняться усиливается. Вот ведь какая ловушка!

Нечто подобное происходит в случае с зависимостями, например курением. Когда вы курите, тревога по поводу зависимости уменьшается. Однако по мере того, как никотин выводится из организма (это занимает двадцать минут), нервозность возвращается и вам нужно еще покурить, поскольку зависимость требует этого с большей силой. Иначе говоря, нервозность возрастает, когда вы не курите. И с каждым разом вам становится все очевиднее, что табак – ваш лучший друг: он единственный, кто может успокоить вас. Это ловушка! Именно никотин вызывает чувство тревоги, которое ставит вас в зависимость от курения. Никотин вызывает:

1. постоянное чувство тревоги;
2. ощущение покоя по сравнению с тревогой, которую он же и провоцирует.

То есть наркотики действуют следующим образом: одной рукой дают, а другой отнимают. Вот так вы и попадаете в замкнутый круг.

Решение очевидно: разорвать порочную связь, прекратив питать паразита зависимости, полностью отказавшись от никотина.

Чтобы справиться с паническими атаками и навязчивыми мыслями, нужно сделать то же самое: перестать уклоняться и отдаться тревоге без остатка, полностью принять ее. Здесь избегание сродни наркотику. А экспозиция означает отказ от наркотиков.

Так исцелились сотни тысяч человек по всему миру!

Разумеется, отсюда следует, что сначала будет неприятно: вы почувствуете себя хуже. Раз уж вы собираетесь проводить экспозицию, вам нужно будет отказаться от мер защиты. Перед тем как пойти на поправку, вы пройдете через определенный кризис.

Правило 120 %

На память мне приходит беседа с одной пациенткой на наших первых сессиях. Ее звали Амелия. Это была молодая девушка из Португалии, боявшаяся заболеть, если выпьет из чужой бутылки или стакана. Кроме того, ее мучил иррациональный страх быть отравленной кем-нибудь, если она оставит свой напиток без внимания. Как все пациенты с обсессивно-компульсивным расстройством, Амелия понимала всю абсурдность своих опасений, но сомнения брали над ней верх. Эта навязчивая идея целыми днями держала ее в напряжении: ей было тревожно, ведь жажда может прийти в любой момент, а вокруг всегда есть люди – на работе, в компании друзей, в тренажерном зале...

Мы начали экспозиционную терапию. Задачей Амелии было войти в бар, взять бутылку воды, открыть и отпить немного. Затем она должна была отойти в туалет, оставив бутылку на столе, как бы «забыв». Нужно было вернуться через несколько минут и продолжить пить эту, возможно, отравленную воду. Разумеется, вначале уровень тревожности у Амелии подскакивал. Ей было сложно заснуть, тяжело приходилось на работе. Напряжение не спадало весь день. На одной из первых сессий Амелия сказала мне:

– Мне намного хуже, Рафаэль. Никогда не было настолько плохо!

– Я знаю, Амелия. Так и должно быть, ведь вы не поддаетесь навязчивым идеям: не избегаете есть или пить на людях. Вы работаете, чтобы обрести свободу. И это ставит вас лицом к лицу с тем, что мучило вас и от чего вы всегда убегали, – объяснил я девушке.

– Но это же кошмар! Я теряю вес и сплю ужасно, – со слезами на глазах ответила она.

– В нашу первую встречу вы тоже не чувствовали себя хорошо, вспомните-ка. Почти все время вы жили в страхе быть отравленной или накачанной наркотиками. По шкале тревоги от 1 до 100 вы набирали все 100 баллов. Как вы оценили бы уровень тревоги сейчас, когда вы подвергаетесь экспозиции? – спросил я.

– Достаточно высокий, – прозвучало в ответ.

– Но насколько он увеличился? Обратите внимание: сейчас вы нервничаете в течение всего дня, но раньше было то же самое! Подумайте: как сильно выросла ваша тревога? – настаивал я.

– Она стала немного сильнее. Но и не слишком. Вы правы, раньше я тоже очень сильно нервничала. Если нужно сравнивать в процентном отношении, то сначала это было 100 %, а сейчас можно было бы указать 120 %.

– Верно. Когда люди начинают терапию, дискомфорт растет, хотя и не так сильно, как могло бы показаться. Обычно на 10 или 20 %, как вы сейчас и сообщили. Но вы уже понимаете, что все не так уж плохо и стоит продолжать лечение. Не правда ли?

– Да. Вы правы. Я соберусь и продолжу лечение, Рафаэль, – заключила Амелия.

С этой минуты она пошла на поправку, ее состояние все улучшалось и улучшалось, пока невроз не исчез.

А я с того дня объясняю всем своим пациентам «правило 120 %», чтобы донести до них: экспозицию нужно проводить на максимальном уровне воздействия; ухудшение идет во благо, и вы в любом случае способны выдержать все это.

Правило состоит в следующем. Тревогу, которую вы испытываете при тревожном или обсессивно-компульсивном расстройстве, можно оценить в 100 %:

дискомфорт при расстройстве = 100 %.

Когда вы приступаете к экспозиции, тревога нарастает, хоть и не так сильно, как кажется. Да, печально, ведь последнее, чего желает человек, – это чтобы ему стало хуже, но если объективно оценить ситуацию, то окажется, что дискомфорт вырос лишь на 10 или 20 %. Итого:

дискомфорт после противостояния = 120 %.

Таким образом, нужно задать себе вопрос: стоит ли это небольшое усиление дискомфорта того, чтобы вы навсегда вылечились и вылепили заново свое сознание?

Ответ всегда один: «Конечно! Начните же как можно скорее. Сила и свобода ждут вас».

Пустые страхи

Все, что имеет отношение к тревоге и остальным симптомам, о которых я говорю в этой книге, не более чем дым. Разумеется, когда вы страдаете, они воспринимаются как нечто абсолютно реальное и невыносимое, но за вашим страхом ничего нет. И в экспозициях вы ищете как раз подтверждение тому, что он нереален.

Случай, произошедший с обожаемым мной Алленом Карром, автором бестселлера «Легкий способ бросить курить», служит примером того, насколько беспочвенны тревоги и страхи.

Когда Карр делал первые шаги в качестве терапевта, помогающего бороться с курением, он проводил для своих пациентов групповые занятия по четыре-пять часов, во время которых говорил на темы зависимости и отвечал на вопросы. После такой долгой сессии 90 % присутствующих больше не хотелось курить и не стоило труда бросить сигареты. Они выходили оттуда счастливыми некурящими людьми.

Но на одном из занятий произошло нечто поразительное. Однажды один из участников признался, что раньше имел дело с другой зависимостью и преодолел ее. Это был героин, ни больше ни меньше: много лет назад этот человек обратился в реабилитационный центр и, приложив огромные усилия, сумел слезть с наркотика. Вдруг еще двое из группы рассказали такие же истории, только в них речь шла о кокаине.

Карра удивило, что эти люди не смогли самостоятельно отказаться от курения, тогда как справились с теоретически гораздо более серьезными героиновой и кокаиновой зависимостями. Он решил расспросить их немного подробнее.

– Когда вы лечились от тех зависимостей, сталкивались ли вы с синдромом отмены? Как это было?

Все трое ответили, что ломка была ужасной, но в итоге через какое-то время, показавшееся им вечностью, симптомы сошли на нет.

Карру хотелось знать больше:

– Но что конкретно вы чувствовали, когда прекратили принимать наркотики? В чем заключался синдром отмены?

И он взял маркер, чтобы написать симптомы ломки на доске, стоявшей позади него. Один из бывших наркоманов ответил:

– Так, ну я сильно нервничал. Не мог спокойно сидеть.

– Пойдет. Я запишу. Но это не так уж плохо: если вам трудно усидеть на месте, можно ходить и все. Вам не было больно, – отметил Карр.

– У меня выступал холодный пот! – сказал другой пациент.

– Ладно. Но, занимаясь спортом, вы тоже потеете, при этом не мучаясь, не так ли? – возразил Карр.

– И высокая температура! – выкрикнули все трое.

– Какая? Вы ее измеряли? – спросил Карр, держа маркер наготове, чтобы записать цифру на доске.

– Должно быть, не очень высокая. Поставьте 37,5, – ответили пациенты.

Аллен Карр остолбенел! Эти мужчины считали, что симптомы их ломки были ужасны, тогда как на самом деле серьезного в них было не больше, чем в заурядной простуде. Карр

заставил всех троих понять, что ничего запредельного в их ощущениях не было, но воспринимались они как великие страдания.

В тот день Аллен Карр сделал вывод, что в случае зависимостей проблема кроется в сопротивляющемся разуме, а физические проявления синдрома отмены здесь ни при чем, это мелочи. Настоящая буря поднимается, когда человек вступает в борьбу с этими самыми симптомами, усиливая их своим страхом.

Суть метода Карра по избавлению от табачной зависимости заключается в том, чтобы убрать страх перед ломкой. Вот вам и чудо: мгновенно бросить курить легче всего в мире! Ни неврозов, ни тревоги – ничего. Наоборот, блаженство, легкость и свобода!

Все это справедливо и для негативных эмоций, которые обусловлены паническими атаками или навязчивыми мыслями. Если вы удержитесь от бегства и повернетесь к ним лицом, они рассыплются за минуты, потому что за ними ничего нет, кроме вашей абсурдной борьбы с самими собой.

Проколоть пузырь бессонницы

Как-то раз у меня появился пациент по имени Луис, который боялся, что не сможет уснуть, и у него на этой почве именно бессонница и развилась. Сама мысль о ней вызывала у Луиса такую тревогу, что, даже принимая снотворное, он не мог заснуть. За последний год в большинстве случаев ему удавалось поспать в среднем два-три часа за ночь и только иногда, в хорошие дни, он спал шесть-семь часов.

Помню, как спустя несколько недель после начала терапии Луис явился ко мне и сказал, что вылечился. Он был вне себя от счастья! Вот что я услышал от него:

Пару недель назад со мной произошло нечто ужасное. Я был воодушевлен тем, что мы уже проделали в ходе терапии, и готов был не спать всю ночь, проводя экспозицию. Мне не было страшно. Я приготовил книгу для чтения: как раз купил в интернете одну из тех, что вы мне рекомендовали, – «Пришли к убеждению...» Общества анонимных алкоголиков.

Наступила ночь, и повторилось то, что всегда происходило. Я заснул, но около двух часов ночи проснулся. Обычно после этого я уже не могу заснуть и меня охватывает сильная тревога. Но в ту ночь все было совсем иначе. Лишенный сна, я собрался спокойно почитать, приговаривая: «Мне все равно, что происходит. Если мне придется провести без сна остаток жизни – я принимаю это».

Книга, о которой я сказал, состоит из коротких рассказов о борьбе с алкоголизмом, и мне она показалась потрясающей, потому что в ней много говорилось о смирении. В результате ночь прошла легко! Я засыпал и просыпался каждые два часа, но тогда абсолютно спокойно принимался читать кусочек из книги и меньше чем через пять минут снова проваливался в сон и спал как сурок. Было здорово, ведь впервые за год я совершенно не нервничал. И в общей сложности я проспал где-то семь часов! Но самым важным было ощущение, что я утратил страх перед бессонницей.

С той ночи, когда Луис понял, что значит покориться, он больше не страдал нарушениями сна. Теперь он знает, что, если снова проснется (чего пока еще не случалось), ему просто станет скучно, но никакой тревоги он не испытает, еще раз подтвердив этим, что чувства, единжды пережитые без сопротивления, так легки, что почти не беспокоят.

Все негативные эмоции пусты. Они подобны воздушным шарам, которые вы можете проколоть, чтобы убедиться, что внутри лишь воздух. Тревога «питается» страхом, бегством,

сопротивлением разума. Но, прекратив махать руками как безумец, вы успокоитесь, потому что окажется, что ничего страшного нет.

Будь что будет

В одном учебнике по когнитивно-поведенческой терапии при панических атаках я прочел следующее:

Отвага не всегда может быть видна сразу. Часто это про тот самый шепот в конце дня в вашей голове: «Я не сдамся, я продолжу борьбу».

Вся суть принятия в том, что оно должно быть полным. То есть вы можете смириться с тем, что всю жизнь проведете в страдании, испытывая все эти симптомы. Да, такая жизнь была бы очень несладкой, но вы могли бы принять ее как промысел Божий.

Еще одним способом приблизиться к полному принятию станут такие мысли: «Пусть страх делает со мной что угодно, что захочет, без ограничений. Пусть я сойду с ума, пусть меня укутут в психушку, пусть даже убьют... Я все приму. И принимаю это сейчас».

В состоянии абсолютного принятия вы можете отдыхать во время экспозиции, переживая худшие мгновения, полностью примиряясь со своей болью.

Как при панических атаках, так и при ОКР человеку обычно кажется, что он сходит с ума: напряжение и душевная боль настолько сильны, что он не может сопротивляться. И лучше отдаться во власть этой идеи, принять вероятность безумия и смириться с таким исходом: «Пусть будет, как угодно Богу».

Обессилен – сдаться

Часто люди сдаются, потому что у них нет больше сил. Они истощены физически и морально. Это и есть верный способ добиться нужного.

Конечно, хотелось бы сдаться раньше, чем вы дойдете до точки, но если нужно изнурить себя страданием – милости просим, пока вы еще способны на полное принятие.

Продолжая работу, с каждым разом вы все легче будете признавать свое поражение – капитулировать. И наступит момент, когда вам удастся сделать это за секунды. Как только негативные эмоции, какими бы они ни были, начнут искушать вас, вы скажете себе: «Я полностью принимаю эти уродливые чувства, принимаю навсегда их и то, что придет следом. Я отдаюсь на их милость прямо сейчас! Весь без остатка!»

Если вы сумеете покориться с такой скоростью, значит, вы полностью исцелились. Вы будете чувствовать себя сильными и счастливыми во всех сферах.

«Мне уже все равно»

Однажды в мой центр в Мадриде пришло написанное от руки письмо (рукописные письма сейчас редкость). Его написала женщина сорока восьми лет по имени Ракель. Она хотела рассказать о своем опыте борьбы с тревожным расстройством, надеясь, что это поможет другим людям.

Вот история Ракель:

С детства я сильно беспокоилась обо всем на свете. Мне всегда было страшно. Думаю, на самом деле я никогда не была «ребенком». Но я ни с кем не делилась своими переживаниями.

С годами я стала ощущать тревогу, у меня начались панические атаки и депрессии. Свою первую депрессию я встретила в семнадцать лет, а первая паническая атака случилась годом позже.

К двадцати семи годам деперсонализация осложнила дело. Несколько лет я жила, снедаемая тревогой, и внезапно все начало казаться мне «странным». Я ничего не понимала. Мне казалось, что Ракель ушла. Помню, как не переставая твердила: «Она ушла».

Это ужасное ощущение не покидало меня. И, разумеется, оно усиливало мою тревогу. Я не могла ни спать ни есть. Мне нужно было разобраться, что со мной происходит, чтобы кто-то понял меня и смог помочь.

Меня госпитализировали, поместив в психиатрическое отделение. Я легла в больницу, полная надежд, что мне объяснят все и помогут. Ничего подобного. Меня только пичкали таблетками, от которых не было никакого толку.

Психиатр не давал никаких объяснений. Подозреваю, что он и сам не знал, что со мной происходит и почему. Тогда мне начало казаться, что я сошла с ума, потому что это пугающее чувство не проходило. Я пыталась справиться с ним, «взять себя в руки», но безуспешно.

Оно терзало меня, я не могла смотреть телевизор, потому что не понимала, что там показывают. Я вообще ничего не понимала. Любое повседневное действие, раньше не вызывавшее сомнений, теперь казалось удивительным. Мне казалось странным, что другие люди делают что-то легко и свободно, тогда как мне то же самое давалось с трудом. Тяжело объяснить нечто столь необычное и даже аномальное...

Я провела в больнице месяц, потом меня выписали, но мое состояние осталось в точности таким же, как в день госпитализации. Это был кошмар. После этого я совсем упала духом и, что греха таить, подумывала о самоубийстве. Однажды я даже попыталась покончить с собой: приняла более двухсот таблеток, которые держала у себя. Я пролежала в коме два дня. Когда я очнулась и поняла, что потерпела неудачу, мне стало еще хуже. А самым ужасным было то, что моя подруга-деперсонализация все еще оставалась при мне. Меня снова положили в психиатрическое отделение, продержали там несколько недель и отпустили домой. Однако все оставалось по-прежнему. Я снова задумалась о том, чтобы уйти из жизни, но отказалась от этой затеи: я сдалась, прекратила борьбу, решила проводить дни и ночи во сне. И я на самом деле только тем и занималась, что спала. Так дни сменялись днями.

Однажды я проснулась и поняла, что наводящее страх чувство нереальности происходящего исчезло. Я чувствовала себя «нормальной»! Я снова стала такой, как раньше, той, кем была два года назад! Шли дни, а мое самочувствие оставалось отличным. «Боже мой, это на самом деле происходит? Я точно в порядке?» – спрашивала я себя. Проходили уже недели, и мое состояние все улучшалось, я становилась веселее и энергичнее.

Я уже давно перестала принимать все прописанные лекарства, хотя мой врач и не знал об этом. Придя на прием и сказав, что у меня все прошло, я услышала в ответ: «Наконец-то препараты подействовали». В тот момент мне было неловко признаться, что он ошибается.

Я же убеждена, что меня вылечила моя «капитуляция». Решив спать сутки напролет, я впервые за все время перестала сопротивляться. Я просто

отказалась от борьбы с деперсонализацией, а также с тревогой, унынием и всеми прочими симптомами, какие у меня были. Мне стало абсолютно все равно. Я была до такой степени сыта по горло, что утратила всякое желание даже думать об этом.

Вслед за моим возвращением к нормальной жизни мой разум также волшебным образом перестроился. Все мои страхи, сомнения, тревоги – все ушло.

Прошло много лет с тех пор, а я по-прежнему счастлива и здорова во всех смыслах этого слова.

Моя история предназначена для всех, кто хочет ее узнать и сделать собственные выводы.

На мой взгляд, Ракель пришла к глубочайшему смирению по отношению к деперсонализации и другим своим симптомам. Настолько глубокому, что ей стало все равно, будет она жить или умрет. Она так устала, что отказалась от самоубийства, но ей и без того уже все было безразлично. Таким образом она отключила свой пораженный неврозом разум.

И, сдавшись, сотворила чудо. Ушел страх перед симптомами – и они исчезли. Ракель словно обрела крылья: стала уравновешенной, полной сил и любви к жизни.

Когда Ракель отправила мне письмо, со времени ее тревожного расстройства прошло уже больше двадцати пяти лет, а она оставалась в такой же прекрасной форме, как всегда, уверенная в своей неуязвимости. Ведь она больше ничего не боялась.

В этой главе вы узнали, что:

- Перестать бояться подобно отказу от наркотика.
- Уклонение и есть наркотик. Сначала оно облегчает вам жизнь, но тем самым делает вас еще более зависимыми.
- Решение заключается в том, чтобы немедленно прекратить избегать страх.
- В начале поведенческой терапии дискомфорт вырастет, но лишь на 20 %.
- Не нужно позволять себя обманывать: за всеми негативными эмоциями кроется пустота.
- Капитуляция происходит, когда вы говорите своему сознанию: «Я принимаю все, что случится, – без исключений!»
- Изнурять себя – удачная стратегия, поскольку позволяет сдаваться с большей легкостью.
- Принять означает прекратить действовать, утратить интерес к разуму и его проявлениям.

16

Безумству храбрых...

Соглашаться с этой неопределенностью, научиться расслабляться посреди хаоса и не паниковать – вот духовный путь.

Пема Чодрон

Альберт обратился ко мне за консультацией в возрасте сорока пяти лет. Едва переступив порог, он произвел на меня чрезвычайно благоприятное впечатление.

Вместе с братьями Альберт управлял предприятием по производству спортивного оборудования: велотренажеров, беговых дорожек, силовых тренажеров и прочего. Дела у них шли превосходно. Основателем компании был еще их отец, но братьям удалось сделать ее лидером на испанском рынке. И в этом не было ничего удивительного для сплоченной команды людей, много и добросовестно трудившихся.

Альберт понравился мне своей добротой и вежливостью. Я увидел человека среднего роста, худощавого и подтянутого, одетого непринужденно, но элегантно, в стиле casual, но опрятно. Он носил очки и короткую стрижку с боковым пробором.

Альберт сразу изложил мне свою проблему. Оказываясь на публике, он начинал сильно потеть. Рубашка и волосы становились мокрыми, словно он бегал под жарким солнцем, пот струился по лбу. Кроме того, Альберт страшно нервничал из-за того, что окружающие могли заметить эту его чрезмерную потливость.

Хуже всего ему приходилось на деловых встречах и семейных обедах. Они представляли собой пытку особого рода, потому что там Альберт часами сидел как в ловушке, охваченный паникой, на глазах у всех обливаясь потом. Когда приступы заканчивались, он, измученный и с головной болью, оставался в напряжении до самого вечера. В такие дни он извинялся перед супругой и без ужина отправлялся спать в девять часов.

С первой сессии Альберт безоговорочно доверился мне, и это в большой степени помогло ему очень быстро вылечиться. Через четыре месяца он чувствовал себя великолепно. Повышенной потливости больше не было, а если он и потел, то лишь слегка. Главным же было то, что исчез страх.

По окончании терапии Альберт ликовал: он не только одержал победу над своим самым жутким кошмаром, но и почувствовал себя необычайно сильным и обрел полный контроль над ситуацией.

Для этого он ежедневно подвергал себя экспозициям и неукоснительно придерживался техники выполнения. Он планировал совещания на каждый день – на каждый! Отвозя детей в школу, Альберт заставлял себя общаться с другими родителями, чего раньше избегал. По выходным он устраивал многочасовые семейные вечеринки и участвовал в них активнее, чем обычно. Конечно же, результат был впечатляющим.

Через два года после окончания терапии Альберт прислал мне письмо по электронной почте, в котором рассказал, насколько хорошо чувствует себя:

Дорогой Рафаэль!

Моя проблема с потливостью теперь в прошлом. Я полностью здоров. Большую часть времени я испытываю чувство безмятежности. Сейчас я спокойно общаюсь с людьми по любым вопросам и даже не беспокоюсь насчет пота.

Лишь иногда вспоминается то время, и я говорю себе: «Как хорошо, что я почти никогда об этом не думаю!» Я совершенно счастлив, потому что, преодолев эту напасть, начал воспринимать жизнь куда более разумно и позитивно. У меня впереди еще немало проблем, но теперь я знаю, что справлюсь с ними. Я стал иначе смотреть на мир, я открыт всему и, прежде всего, научился получать наслаждение от мелочей.

И это новое отношение к жизни позволяет мне помогать окружающим меня людям. Я пытаюсь донести до них то, что усвоил: принимая происходящее, можно обрести удивительный покой. Мне безумно приятно рассказывать об этом другим.

Сейчас я знаю, что каждый способен на такую силу духа, которая поможет выстоять в любой ситуации. Я в гармонии с самим собой и с радостью делюсь этим.

Как и все, кто отправляется в путешествие к познанию себя, Альберт почувствовал, что преобразился. И ощутил потребность передать другим полученные знания. Пришел ваш черед последовать за ним.

Возвращение сомнительно

В 1914 году экспедиция, возглавляемая Эрнестом Шеклтоном, отправилась из Великобритании к Южному полюсу Земли, чтобы исследовать Антарктиду, последнее неизведанное место на планете.

Шеклтон был типичным английским джентльменом: хорош собой и элегантен, с превосходными манерами и, разумеется, авантюрист. Посвятив свою жизнь морским путешествиям, он удостоился титула сэра, но больше всего гордился восхищением и уважением, которые проявляли к нему члены его команды. И вот, в 1914 году, когда грянула Первая мировая война, 56 человек на корабле «Эндьюранс» пустились в опасный путь. Чтобы набрать экипаж, Шеклтон разместил в газете объявление, которое впоследствии войдет в историю:

ТРЕБУЮТСЯ ЛЮДИ ДЛЯ УЧАСТИЯ В РИСКОВАННОМ ПУТЕШЕСТВИИ:

МАЛЕНЬКОЕ ЖАЛОВАНИЕ, ПРОНИЗЫВАЮЩИЙ ХОЛОД, ДОЛГИЕ МЕСЯЦЫ ПОЛНОЙ ТЕМНОТЫ, ПОСТОЯННАЯ ОПАСНОСТЬ, БЛАГОПОЛУЧНОЕ ВОЗВРАЩЕНИЕ СОМНИТЕЛЬНО.

В СЛУЧАЕ УСПЕХА – ЧЕСТЬ И ПРИЗНАНИЕ.

Сэр Эрнест Шеклтон

Откликнулись больше пятисот человек, из которых в команду после тщательного отбора попали только 10 %. То, что пережили эти люди, поражает воображение.

Через несколько недель после того как «Эндьюранс» вошел в холодные воды Антарктики, он оказался в ледяной ловушке. Корабль пересекал зону пакового льда (это огромные плоские льдины, плавающие на поверхности воды), а так как несколько дней подряд держалась необычайно низкая температура, две огромные льдины, сцепившись, намертво заблокировали путь и двигаться вперед стало невозможно. Целый месяц моряки безуспешно пытались освободить проход, но судно прочно застряло между ледяными пластинами, размер которых из-за холода только увеличивался. То есть льдины становились толще и все крепче сжимали корпус корабля. Ничего не оставалось, кроме как принять худшее: лед раздавит судно.

Команда покинула корабль, сгрузила с него все, что могло быть полезным, и осталась рядом, не в силах отвести взгляд от того, как эта громадина превращается в обломки.

Следующие девять месяцев люди выживали на тридцатиградусном морозе в почти полной темноте, питаясь тюленьим мясом, дрейфуя на гигантской льдине площадью двадцать квадратных километров. Пластины льда сцеплялись воедино, и путешественники плыли на ледяном массиве небывалых размеров. Морские течения отнесли массив не меньше чем на две тысячи километров от места, где экспедиция покинула корабль.

Почти через год после катастрофы (год на дрейфующей льдине!) Шеклтон решил заняться поисками суши, для чего были использованы три спасательные шлюпки, спущенные с «Эндьюранс». Это необыкновенное путешествие заняло недели и сопровождалось ужасными бурями и всевозможными опасностями.

Наконец-то земля! Но то был необитаемый остров Элефант. Команда находилась там еще почти два года, пока не было решено отправить четырех человек в путь через остров до места, откуда они могли бы дать знать о себе какому-нибудь китобойному судну. Отряд пересек горный хребет и достиг места, где встретил помощь. Вскоре все члены экспедиции благополучно вернулись в Лондон.

Целых три года провели они, блуждая в ледяном холоде Южного полюса, питаясь одним тюленьим мясом и почти утратив надежду на спасение. Но все выжили.

На берегах Темзы их встретили как героев. На родине их давно сочли погибшими, и об этом полном опасностей путешествии даже была написана книга, опубликованная самим Шеклтоном вскоре после возвращения.

Я очень кратко изложил историю «Эндьюранс»: на самом деле она куда грандиознее, чем можно описать здесь. Намного больше вы сможете узнать из великолепного документального фильма «The Endurance: в ледяной ловушке», размещенного на YouTube.

Во все времена человеку было свойственно пускаться в невероятные авантюры. Люди открывали новые земли и изумлялись тому, насколько велика планета. Я обожаю горы и знаком с известными альпинистами, мужчинами и женщинами, которые с восторгом ищут приключений, не слишком беспокоясь о своей судьбе. Также я знаю великих путешественников, колесящих по миру, живущих в постоянных походах, длящихся годами. А еще благодаря своей работе я познакомился с покорителями собственной психики: это люди, пустившиеся в рискованное путешествие ради обретения самоконтроля и достигшие вершины, которой в данном случае является абсолютная эмоциональная устойчивость и личностное преображение.

Лучше всего отправиться в это приключение (когнитивно-поведенческую терапию) так же, как шли на риск истинные авантюристы: Шеклтон – в Антарктиду, а Эдмунд Хиллари – на Эверест. С той лишь разницей, что вы можете быть уверены в успехе, ведь карта разума известна и не меняется. Сотни тысяч человек уже прошли этот путь, так что вам остается лишь следовать по нему не сворачивая. Вам уже известны принципы терапии – четыре шага по методу Клэр Уикс: противостоять, принять, дрейфовать и дать себе время.

И из этих четырех принципов вы извлекли ключевую идею – ПРИНЯТИЕ. Это значит, что вы должны найти комфорт в дискомфорте, полностью перестать бояться любых негативных переживаний. Иначе говоря, перейти в состояние двойственности восприятия, в котором сосуществуют тревога и глубокое спокойствие.

Добившись этого, вы покорите вершину Эвереста, с которой открываются восхитительные виды, и там обретете покой и полное самообладание.

Фазы

Прогресс в лечении тревожного или обсессивно-компульсивного расстройства не всегда достигается одинаково. Иногда он может наступить быстро: это вопрос нескольких месяцев. А бывает так, что требуется год, два или даже больше. Однако прогресс есть всегда, ваше состояние постоянно улучшается.

Очень важно все время, пока вы напряженно трудитесь, быть сосредоточенным на процессе, стараться замечать улучшения и не отчаиваться, если вы не проскочили одним махом от нуля до сотни по шкале благополучия, ведь обычно такого не бывает. Хотя у вас будут периоды хорошего самочувствия.

Одна моя очень забавная пациентка пятидесяти лет по имени Аврора рассказывала о фазе, которую она называла «проклятием седьмого дня». Однажды после нескольких тяжелых месяцев терапии женщина наконец почувствовала себя свободной от панических атак. Впервые за тридцать лет! Она, которая переживала по несколько приступов в день. Однако дальше начало происходить нечто любопытное: каждые семь дней случался рецидив. Аврора назвала это явление «проклятием седьмого дня».

Несмотря ни на что, полная решимости, пациентка продолжала ежедневно выполнять экспозиции и ни разу не восприняла эти рецидивы как нечто негативное. Наоборот, она концентрировалась на своей новой жизни, свободной от тревоги (это же целых шесть дней!). Со временем эти приступы стали происходить все реже, и «проклятие седьмого дня» превратилось в «проклятие тридцатого дня» и так далее, пока не исчезло окончательно. Теперь Аврора наслаждается нерушимым эмоциональным равновесием, чувствует себя уверенной и счастливой.

Вспоминайте Аврору на протяжении вашего пути к преобразению. Вы пройдете через этапы улучшения и рецидивы, но, если не опустите руки, гарантированно добьетесь победы.

Регулярность – залог успеха

Когда бы вы ни трудились над обновлением своего разума ради обретения волшебного чувства свободы, вас будут одолевать сомнения: «Все ли я делаю правильно?»

Такие сомнения естественны, потому что поначалу не видно никаких изменений. Вам даже может показаться, что становится хуже.

Правда в том, что никто не привык к работе, требующей столько веры, а потому сомнения возникают не единожды: «Вот так и надо выполнять экспозицию?»

Даже если вам помогает лучший в мире психотерапевт, вы будете сомневаться, потому что только вы сами можете выполнить всю работу – и это всегда новость.

Каждый раз, когда пациенты делятся со мной подобными мыслями, я отвечаю им:

– Я уверен, вы все делаете правильно, потому что вы проводите экспозицию, не убегаете и таким образом найдете верный путь. В этой терапии не нужно быть «идеальным». Достаточно следовать ей «регулярно».

Это значит, пока вы не стремитесь убежать от дискомфорта, все идет вполне хорошо. Мало-помалу вы настроитесь и в итоге попадете в цель.

Поэтому всегда, когда вас мучают сомнения, говорите на это: «Я не обязан быть идеальным, достаточно и того, что я делаю. Я в любом случае добьюсь прогресса».

Можно быть самоучкой

За свою карьеру я познакомился с бесчисленным множеством людей, преодолевших тревожное расстройство самостоятельно. И многие из них не пользовались никакими книгами и обошлись без указаний извне. Они просто интуитивно понимали, что должны противостоять страху, и шли прямо ему навстречу как могли. Так или иначе они отыскивали дорогу.

Одним из таких людей был Хуан, чрезвычайно сексуально активный предприниматель, о котором я рассказывал в предыдущих главах. В молодости Хуану удалось самостоятельно справиться с тревожным расстройством, которое едва не довело его до самоубийства. Ему не

было и двадцати пяти лет, когда он, собрав волю в кулак, начал борьбу с болезнью. Теперь Хуан вспоминает то, что он тогда сделал, как самую важную работу в своей жизни.

Другой пример – Ана, политический деятель, чью историю я также уже рассказывал здесь. Она в одиночку за пару лет полностью избавилась от тревожности и теперь является образцом жизнелюбия и крепости духа.

Ана объяснила мне, как нашла выход: «Я осознала, что страх вторгается в мою жизнь и нужно остановить его. Я до конца не понимала, как это сделать, но интуиция направила меня прямо навстречу моим кошмарам. И я пошла: каждый день садилась в машину и выходила из своей зоны комфорта. У меня начиналась паническая атака, но я знала, что только так решу проблему».

Я уверен, что Хуан и Ана допускали ошибки при экспозициях, но решимость помогла им найти самый короткий путь к полному исцелению и безоговорочной победе.

Так что, как только вы начинаете сомневаться в правильности своих действий, повторяйте: «Ну конечно же да! Пока я сопротивляюсь, я на верном пути. Не нужно быть идеальным. Достаточно просто потихоньку идти, потому что так я двигаюсь вперед и скоро сам отыщу быстрый способ вылечиться».

Никто не спасет вас

Я часто приглашаю бывших пациентов, чтобы они помогли мне в терапии. Они приходят на сессии новичков и просто рассказывают о своем опыте. Это очень благородно с их стороны и полезно, потому что так начинающие пациенты укрепляются в вере и решимости.

В одну из таких встреч между новой пациенткой (Лаурой) и бывшей (Сильвией) состоялся диалог, который я приведу ниже. Лаура уже год страдала паническими атаками. Ей было двадцать два, она работала секретарем. Мы занимались с ней уже около двух месяцев, и экспозиции давались ей с трудом. Сильвии было пятьдесят шесть, и три года прошло с тех пор, как она избавилась от расстройства, мучившего ее пятнадцать лет.

– Если мне это удалось, то уверяю, вы тоже можете вылечиться. Я много лет страдала ежедневными паническими атаками, но посмотрите на меня теперь: я наслаждаюсь жизнью, – сказала Сильвия.

– Мне тяжело это дается. Экспозиции, которые проводит со мной Рафаэль, очень трудно вынести, – упавшим голосом откликнулась Лаура.

– Вот что я вам скажу, – возразила Сильвия, – придется выполнить все, что велит, и начать нужно прямо сейчас! Никто другой не спасет вас. Вы отдаете себе в этом отчет? Только вы в силах сделать это.

Фраза «никто другой не спасет вас» оказала огромное воздействие на Лауру. Закончив терапию, она призналась мне, что те слова стали решающими для нее. Она осознала, что ни терапия, ни я, ни родители – ничто не вылечит ее и не поможет. Есть только она и ее страх.

Еще раз повторю: вы должны удерживать в себе веру. Миллионы людей уже проделали все это. Вы собираетесь плестись в хвосте? Когда выход так близко и все зависит только от вас, неужели вы предпочтете невроз, бессмысленное страдание, боль, бессилие? Черта с два! Вы воспользуетесь выходом, даже если это будет ваш последний в жизни поступок.

В этой главе вы узнали, что:

- В ходе лечения будут фазы с разной степенью улучшения.
- Не стоит беспокоиться о том, чтобы выполнять упражнения непременно хорошо. Никому это не удастся сразу, все учатся.

- Вы можете быть самоучкой, что лишний раз доказывает, насколько эффективен метод.
- Вам придется взять всю работу на себя, потому что никто другой вас не спасет.

17

Рецидивы

В тибетском языке есть интересное слово: йетангче. «Йе» переводится как «полностью, совершенно», а остальное – как «усталый». Все вместе это означает «совершенно выбиться из сил». Мы могли бы описать это состояние как «сыт по горло». Это состояние полной безысходности. Это очень важный момент – начало начала.

Пема Чодрон

Ко мне обратился сорокалетний Рауль. Его консультировал один из психотерапевтов моей группы, Клаудио Лопес Мора, хотя я тоже имел возможность познакомиться с пациентом.

Рауль – человек очень приятный как внешне, так и в общении: высокий, привлекательный, с постоянной широкой улыбкой на лице. Он сметчик и руководит отделом в мадридском архитектурном бюро.

Его лечение завершилось необычайно быстро. Это был один из тех случаев ультракороткой терапии, с которыми мы, специалисты, время от времени сталкиваемся. Все дело в том, что Рауль абсолютно верно следовал методике когнитивно-поведенческой терапии и – вуаля! – стал здоров за пять сессий!

Завершив курс, он описал весь процесс и разрешил нам опубликовать этот рассказ, надеясь тем самым помочь другим пациентам.

Вот его история:

Все началось, когда мне было двадцать девять лет. Однажды на работе у меня немного сильнее обычного закружилась голова, но я не придавал этому значения. Через несколько дней недомогание повторилось, но стало уже сильнее, и я обеспокоился.

*С того момента такие **неприятные** приступы стали для меня обычным делом, повторяясь почти каждый день. И однажды в торговом центре у меня вдруг просто снесло крышу! Я впал в ступор: перед глазами все кружилось, я жутко вспотел и больше всего на свете захотел оказаться дома, потому что чувствовал себя отвратительно, хуже, чем когда-либо в жизни.*

С того дня торговые центры, толпы людей, любые шумные места стали для меня триггером недомогания, которое вскоре превратилось в полноценные панические атаки.

Я принялся ходить по врачам как государственных, так и частных клиник. Пробовал иглотерапию, гомеопатию, обращался к разным целителям. Чего я только ни делал! Я спустил кучу денег на анализы, лечение и все, что обещало избавить меня от этого проклятия. Я был у отоларинголога, но все, чего добился, так это того, что звон у меня в ушах стал громче, а состояние – хуже. После визита к травматологу я оставил занятия спортом, хотя любил их больше всего. Консультации с физиотерапевтами и остеопатами привели к усилению мышечных спазмов. Я пробовал рэйки, ишицу и прочие странные способы лечения, названий которых даже не помню.

Мои мучения длились с двадцати девяти до тридцати восьми лет. Девять лет! И последний год был худшим. Меня повысили в должности, и стресса стало еще больше. Все симптомы усилились тысячекратно. Теперь

я оказался в очень затруднительном положении и начал подумывать, не бросить ли все это.

Прощайте! Прощай все. Прощайте, мои дочь и жена, мои родители, родственники и друзья – ВСЕ.

Я впервые в жизни взял больничный, потому что был не в состоянии продолжать так работать. Мне нужно было отыскать решение. И в эти недели отдыха я прочитал все книги Рафаэля. Забрел на луч надежды. Я записался на прием в его центр к Клаудио Лопесу Мора. Он немедленно выдал мне кучу заданий и программу по декатастрофизации мышления, которую я принялся выполнять в ту же минуту.

С ее помощью я понял себя, осознал то, что происходило в моей голове автоматически. Увидел причины возникновения тревоги. И благодаря этому я смог заменить ярлыки **УЖАСНЫЙ, АДСКИЙ, НЕВЫНОСИМЫЙ** на **НЕУДОБНЫЙ, СЛОЖНЫЙ, НЕПРИЯТНЫЙ**.

Также я научился не требовать от себя слишком многого и не грызть себя за неидеальность. Я научился принимать себя таким, какой я есть, и не нуждаться в одобрении со стороны окружающих.

Еще одним важным навыком стало умение справляться с негативными эмоциями. Я понял, что они как приходят, так и уходят. Но самое главное, чему я научился, – дружба с моим дорогим недругом, с тревогой. Именно так я и изгнал ее из своей жизни. Звучит парадоксально, не так ли? Подружиться с ней, чтобы избавиться. Приблизиться к ней, чтобы оттолкнуть. Погрузиться в нее, чтобы она из меня вышла.

Помню, Клаудио попросил меня дать тревоге имя, и я окрестил ее Клуикой.

Когда Клуика навещала меня, я не сопротивлялся ей, ведь сделай я это, она вернулась бы с новой силой. Так что я позволил ей присутствовать в моей жизни. Я даже рассказывал ей, чем занимаюсь, и обращался с ней, как с подругой: «Привет, Клушенька, входи, входи. А я тут чертеж набрасываю. Гляди, нравится?»

Лечение потребовало огромной решимости и стойкости. Каждый день я ходил в торговый центр или другое место, подходящее для экспозиции. Но через три месяца я уже был способен противостоять чему угодно.

Клаудио и Рафаэль говорят, что я очень быстро прошел терапию. Я думаю, что добился этого, потому что полностью погружался в проблему и думал: «Либо ты выберешься из этого, либо погибнешь!» Принявшись за дело так решительно, я увидел результаты уже после первой сессии. Тогда я сказал себе: «Пока что я справляюсь, так что буду стоять насмерть!»

За эти три месяца у меня было несколько рецидивов. Но я не сдался. Я твердил себе: «Рауль, это всего лишь воспоминания о прошлых тревогах. Дыши глубоко, расслабься и пойми, что все хорошо. Продолжай жить своей жизнью. Работай, будь активным, твори».

Сегодня я не боюсь ничего. **НИЧЕГО**. Наоборот, моя жизнь похожа на сказку. Несколько раз в неделю я посещаю торговые центры, завел множество новых знакомств. Я даже не вспоминаю о звоне в ушах, снова хорошо сплю и вижу замечательные сны.

Еще каких-то четыре месяца назад я мечтал закрыть глаза навеки, а теперь хочу держать их открытыми всегда. Я не только больше не

испытываю неприятных ощущений, но и чувствую себя так, будто нашел клад. Мое сокровище – благополучная жизнь!

Да здравствуют рецидивы!

В процессе десенсибилизации разума, пребывающего в неврозе, вам придется пережить много плохих дней. Выздоровление никогда не идет по прямой: это извилистый и обрывистый путь, изобилующий подъемами и спусками. Другими словами, есть хорошие периоды, даже великолепные, и есть плохие. Вы должны быть готовы.

Если изобразить ход выздоровления в виде диаграммы с двумя осями, то на большом отрезке времени прогресс будет ясно виден. Тем не менее вы должны настроиться, чтобы при возникновении рецидива не впасть в отчаяние.

Нужно обязательно иметь в виду, что может наступить ухудшение. Ждать его. Готовиться к его приходу. Те, кто сделал это, успешно преодолели обострения болезни. Им удалось. Вы должны помнить, что в конце пути вас всегда ждет полное исцеление. Каждый из этих рецидивов того стоит!

Помните, что вам потребуется несокрушимая вера. Вера в то, что каждое ухудшение есть шаг вперед, к свободе. Можно сказать, что интересны как раз рецидивы, потому что через их преодоление вы и восстанавливаетесь. Они вам выгодны!

Да, плохие дни могут быть пыткой. Это нормально, если вы подавлены, разбиты, полностью деморализованы. Разум, который еще не до конца выдрессирован, завопит: «Я больше не могу! Это невыносимо!», а дальше явятся все ваши абсурдные страхи. Ну и хорошо, вы уже будете готовы к встрече с ними.

Для таких моментов стоит иметь план действий, чтобы знать, что делать, пока тревога нарастает: занимайте себя чем-то полезным – это занятие послужит вам убежищем. Но будьте бдительны, ваше укрытие не должно превращаться в бегство. Разумеется, вы будете искать комфортное для себя состояние, но лишь после того как выдержите экспозицию тревогой или страхом. Идея убежища состоит в том, что вы устраиваетесь в нем с одной лишь целью: выполнить четвертый шаг по методу Клэр Уикс – дать себе время.

Речь идет о том, чтобы:

1. выполнить экспозицию
2. и провести время, занимаясь полезным или приятным делом.

Боль, которая лечит

Когда-то я прочитал автобиографию Лэнса Армстронга, американского велогонщика, шесть раз выигравшего «Тур де Франс» после излечения от запущенного рака, который едва не свел его в могилу. Лэнс победил болезнь. Я помню, что все время, пока Лэнс лечился, он выкладывал в Сеть свои фотографии: вот он на тренировке, вот совершенно облысевший из-за химиотерапии, вот он навещает других больных, улыбающийся и бодрый.

Лэнсу пришлось перенести операцию по удалению опухолей из головного мозга и множество курсов химии. Один журналист спросил, как ему удалось так хорошо держаться во время болезни и вытерпеть тяжелое лечение, и Лэнс ответил так: «Каждый раз после капельницы с химией, лежа без сил в кровати и мучаясь от рвоты, я думал: “Отлично, химия, делай свое дело! Покажи этим раковым клеткам!” Я очень хорошо понимал, что меня лечат, поэтому воспринимал свое состояние как благо».

Вы можете поступить так же, как Лэнс: поймите, что рецидивы – часть процесса терапии. Они лечат вас. Вы заинтересованы в них.

Уясните этот нюанс, в нем вся суть. Все время, пока длится лечение, вы будете бороться, сомневаться, а прогресс иногда станет едва ощутим (или вы даже заметите регресс), но это ни в коем случае не должно вас останавливать.

Сотни тысяч человек, прошедших через это испытание раньше, прямо говорят вам: «Все усилия стоят того, ведь мы боремся за свободу!»

Постоянно учиться

Можно сказать, что терапия заключается в обретении умения игнорировать предупреждения разума, который буквально кричит об опасности. Ваша задача состоит в том, чтобы противостоять его негодованию и вспышкам ярости, не обращать внимания на все, что он пытается вам сообщить. Этот навык – игнорировать свой разум – вам нужно освоить очень хорошо, чтобы применять его с каждым разом все легче и свободнее.

Естественно, пока вы не овладели техникой, будут периоды отчаяния, усталости, душевной боли, дезориентации, ощущения потерянности и неопределенности. Но по мере того как вы будете учиться управлять всем этим, начнут происходить чудеса.

Сначала наступят несколько восхитительных дней свободы. Выглянет солнце, осветит все вокруг, тучи в голове рассеются, и станет ясно и солнечно, как после дождя. Однако затем вас настигнет тяжелый рецидив, снова положит на лопатки, и вы будете думать, что все потеряно и вам никогда не вылечиться. Но вы продолжите работать и доберетесь до следующей белой полосы. Постепенно хороших дней будет все больше, а плохих – все меньше. И счастливый финал станет ближе!

Но давайте остановимся немного подробнее на рецидивах.

К ним нужно подготовиться, иначе они застигнут вас врасплох. В какие-то дни у вас не останется сил подняться с кровати, вас переполнят страх и чувство бессилия. Тогда разум попытается уговорить вас бежать: «Я больше не могу. Как остановить это? А если попробовать какой-нибудь антидепрессант или транквилизатор? Мне нужен отдых!» В такие моменты вы можете обратиться к этой книге и перечитать ее. Или посмотреть материалы, опубликованные мной в социальных сетях. Выйти на прогулку и поговорить с самим собой, чтобы лучше в себе разобраться. Скажите себе:

- «Это мой путь! Я буду верить в него»;
- «Пусть у меня пока не все получается, я все равно пойду дальше»;
- «Я готов умереть»;
- «На самом деле у меня нет другого выбора, кроме как продолжать работать»;
- «К чему жить ничтожеством с разрушенной психикой? Это не для меня».

Рано или поздно вы преодолеете рецидив, и тревожная часть разума начнет слабеть. А зрелая мудрая часть станет крепче!

В самый разгар битвы вы столкнетесь с серьезными препятствиями. Вы будете искать выход, но мозг продолжит безумствовать. Вы ощутите боль в груди и рвотные позывы. Вы попытаетесь и дальше следовать лечению, но страх парализует вас.

В такие моменты полезно будет вспомнить, что тревога и страх – всего лишь дым. Это мошенники, которые все время норовят обмануть вас. Во время рецидива у вас может возникнуть чувство, что вы откатились к исходному состоянию. Даже может показаться, что вы зашли еще дальше назад и вам стало хуже прежнего. Но это не так. Внимание! Этого НИКОГДА не произойдет. Продолжайте двигаться вперед, и очень скоро вы в этом убедитесь. У вас нет другого выхода!

Пациентам, чьи случаи я описывал на протяжении книги, – политику Ане, победившей панические атаки, или Хуану, предпринимателю-донжуану, – тоже пришлось пройти через рецидивы, через уныние и отчаяние. Но помните: главное – не отступать, пока не случится то

самое чудо – десенсибилизация. Во время рецидива это покажется вам невозможным, даже странным, потому что восприятие искажено неврозом, но чудо придет, без сомнения: достаточно быть настойчивым и не отклоняться от маршрута. Продолжать идти. Двигаться не без ошибок, но вперед.

Американские горки, без которых нельзя

Один мой бывший пациент по имени Оскар, вылечившийся от панического расстройства, по окончании терапии прислал мне очень подробное описание того, как он переживал рецидивы, справлялся с ними и продолжал лечение.

Бывали дни, когда меня трясло, ноги подкашивались, а сердце рвалось из груди. Мне приходилось заставлять себя вылезать из постели и приниматься за дела. Меня охватывали ужас и отчаяние.

Но у меня сильная воля, так что я продолжал терапию, чего бы мне это ни стоило, хотя было нелегко. Мне пришлось сопротивляться и бороться. Случалось, что у меня опускались руки. Правда.

Но по мере продвижения вперед начались моменты просветления, волшебные часы, подобные свежему ветерку в жару, убедившие меня, что я иду верным путем. Затем часы превратились в дни. Ого! Уже много лет я не чувствовал себя так хорошо. Но за райским блаженством неизменно следовали адские мучения. Восхитительная ремиссия сменялась новым рецидивом, я снова боролся и впадал в отчаяние. Так продолжалось, пока в один прекрасный день я не почувствовал, что сопротивляться стало легче. Это была уже не борьба, а тренировка. Мой разум принимал новые условия.

Процесс напоминал американские горки. Сейчас, будучи полностью здоровым, я понимаю, что путешествие шло по восходящей, хотя мне так и не казалось. Все рецидивы, похожие на резкие спуски, были нужны: они чему-то обучали мой разум.

Теперь я чувствую себя другим человеком, сильным как никогда, и этот опыт стал ключевым для моего личностного роста.

Движимая яростью

Вам уже известно, что в настоящее время существуют *коучи*, специализирующиеся в областях, о которых я говорю в книге. Обычно это люди, преодолевшие тревожное расстройство или ОКР и пожелавшие помогать «новичкам», которые только начинают путь к самоисцелению.

Почти все они применяют один и тот же метод в разных вариантах – когнитивно-поведенческую терапию, суть которой я здесь объясняю. Один из лучших коучей – Дрю Линсалата, обаятельный американец сорока пяти лет, программист по профессии. Большую часть своего свободного времени он посвятил популяризации метода Клэр Уикс.

У Дрю есть бесплатный сайт The Anxious Truth и своего рода группа поддержки на Facebook. Ресурсы Дрю Линсалата – лучшее по теме тревожного расстройства, что я видел в Сети, и наши с ним мнения сходятся почти во всем.

Много лет Дрю страдал сильными паническими атаками, а также испытывал всевозможные симптомы, связанные с ними: деперсонализацию, навязчивые мысли, агорафобию... Ему

пришлось пройти через суровые испытания, пока он не применил метод четырех шагов Клэр Уикс.

Полностью завершив самотерапию, Дрю теперь чувствует себя абсолютно здоровым. Он бодр и успешен, ведет прекрасную жизнь, но не забыл об интернет-группах поддержки, с которыми познакомился во время лечения, и на добровольных началах помогает остальным в их стремлении выкарабкаться.

На своем сайте Дрю рассказывает сам и приглашает других людей рассказать об опыте преодоления расстройства. Мне особенно нравится история пятидесятилетней Джойс. Вот выдержка из интервью с ней, опубликованного на сайте Дрю The Anxious Truth:

Год назад я перенесла операцию на головном мозге. Все прошло хорошо, но к концу второго дня у меня появились симптомы, напоминающие инсульт: нечеткое зрение, онемение лица и другие. Я очень испугалась. Подумала, что у меня кровоизлияние в мозг или что-то подобное. Я разнервничалась, и вот тогда у меня случилась моя первая паническая атака.

Я немедленно обратилась к хирургу, который оперировал меня. Он заверил, что поводов для беспокойства нет, так как для послеоперационного периода такие симптомы нормальны. «Какое облегчение!» – подумала я. Но, видимо, паника, которую я испытала в тот день, наложила отпечаток на мое сознание, и начался этот тревожный кошмар. С тех пор день за днем я постепенно становилась все более нервной, но не знала, что в действительности со мной происходит. Те иницирующие симптомы – расстройство зрения и онемение лица – исчезли, но осталась тревога. И она была такой сильной, что я отказалась от многого: реже выходила из дома, сильно переживала из-за мелочей. И однажды у меня случилась паническая атака невиданной силы.

В тот день я была на работе, одновременно несколько клиентов обратились ко мне с вопросом о моем самочувствии после операции, а я, сама не зная почему, вдруг сильно занервничала. Тревога все нарастала, и в итоге я ушла домой. Как только я добралась туда, мне стало хуже: я расплакалась как ненормальная, и тут начался приступ жуткой паники. Я ужасно перепугалась и поняла, что проблема достигла необычайных масштабов.

На следующий день участковый врач выписал мне транквилизаторы. Я принимала их, но ситуация ухудшилась. Примерно через пять дней после этого приступа, поднявшись утром с кровати и посмотрев на себя в зеркало, я испугалась собственного отражения. Я себя не узнавала! Что, черт возьми, происходило со мной?

Я не выходила из дома три месяца, постоянно нервничала, ежедневно у меня случались две-три панические атаки. Я помню, что сказала своей подруге: «Не знаю, что случилось, но я всего боюсь!»

Все эти три месяца я оставалась на больничном. Весь день я сидела дома, вжавшись в угол дивана, дрожа и в состоянии полнейшей паники. Я не могла ни смотреть телевизор, ни читать, потому что мне не удавалось сосредоточиться. Моих сил хватало только на то, чтобы как-то держаться. Когда вечером кто-нибудь наконец приходил домой, я принималась рыдать в его объятиях.

Вспоминая сейчас ту Джойс, такую напуганную, я не могу поверить в это, потому что я всегда была очень сильной, брала на себя все на свете. И я постоянно казнила себя за то, что стала такой. Такой никчемной.

По истечении этих трех месяцев я достигла самого дна. Целыми днями я валялась на диване (или на полу), и меня непрерывно преследовал страх. Я твердила себе: «Я больше не могу! Или я разберусь с этим, или умру!»

Я начала искать решение в интернете и наткнулась на Дрю Линсалата и его группу. Оказалось, что они следуют методике легендарного психотерапевта Клэр Уикс. И мне стало ясно: это поможет! Я тут же принялась за дело – выполнять экспозиции: спускалась по лестнице, выходила на улицу, шла за покупками в магазин на углу. Каждое из этих упражнений стоило мне огромных усилий, но я выполняла их. Я помню первый день. Подруга подбадривала меня перед спуском по лестнице в собственном доме, а я говорила ей: «Не могу!» А она мне: «Да можешь, я знаю! Давай, Джойс!»

Через две недели я спокойно разгуливала по своему району.

Ключом к выздоровлению стала моя слепая вера в метод, ведь мне не раз пришлось будто в бассейн нырять без оглядки. Я испытывала тягостные и мучительные ощущения, но, несколько раз прочитав труды Клэр Уикс, я сказала себе: «Джойс, если ты не последуешь этому методу, тебе останется только умереть».

А еще мне помогло то, что я была страшно зла на свое расстройство, и эта злость придала мне сил для борьбы.

В течение шести месяцев я из кожи вон лезла, выполняя экспозиции: каждый день, без выходных. Ни одного себе не дала!

Спустя несколько недель я уже не страдала каждую проклятую секунду, как в начале. Через два месяца хорошее состояние держалось днями. Вот так, маленькими шажками, я достигла цели – вылечилась. Никаких сомнений, что все дело только в том, чтобы почувствовать себя спокойно посреди тревоги. Вам нужно научиться верить в метод, потому что иначе вы не сможете сражаться столько времени, сколько вам понадобится.

Я стала другим человеком. Я больше ничего не боюсь! Я чувствую, что изменилась в лучшую сторону. Я – лучшая версия себя самой, потому что научилась жить в мире со своими эмоциями, а это мало кто может. И мне хочется наслаждаться жизнью, взять от нее как можно больше, пока я жива.

Это тяжелая работа, но она того стоит. Меня так достало мучиться, я так разозлилась, что моей решимости хватило до самого конца. Прошу вас, сделайте то же самое.

В когнитивно-поведенческой терапии, которую довели до конца уже столь многие, будут моменты уныния, дезориентации и страха. Будет казаться, что вы сбились с пути. Могут быть рецидивы, вы откатитесь назад, начнете убегать и уклоняться, почувствуете, что недуг снова овладевает вами. Возможно, вы решите, что хуже еще не было. И испытаете полнейшее разочарование.

Чтобы найти в себе силы подняться на ноги и решительно двигаться к своей цели, воспользуйтесь приведенными ниже советами, пусть они станут вашей памяткой.

Рекомендации по поддержанию боевого настроя при когнитивно-поведенческой терапии

- «Я сыт по горло, поэтому сделаю все необходимое, чтобы выкарабкаться. Чего бы мне это ни стоило».
- Я принимаю абсолютно все негативные эмоции. ВСЕ. В той мере, в какой это нужно.
- «Если я умру, значит, так тому и быть».

- «Я иду навстречу любой из моих воображаемых опасностей, и пусть будет на все Божья воля».

Помощь и сотрудничество: что может быть прекраснее в жизни? Тем не менее в случае эмоциональных расстройств, о которых здесь идет речь, следует быть очень осторожным, потому что часто можно столкнуться с «неадекватной помощью», которая в итоге станет помехой.

Помогать

Вы уже видели на примере панических атак и обсессивно-компульсивного расстройства, как все, что подталкивает к бегству, к тому, чтобы избегать триггеров, лишь усиливает проблему. И когда человек, страдающий паническим расстройством, просит партнера остаться дома, чтобы получить защиту и помощь во время приступа, он совершает ошибку: это еще глубже затянет его в зыбучие пески тревожности.

Оберегать кого-то от иррациональных страхов означает усиливать их. Помогать в выполнении ритуалов – то же самое. Так что этого никак нельзя делать.

На этом пути «никто не спасет вас», как говорила Сильвия, пациентка с паническими атаками, о которой я рассказывал выше. Никто не выполнит эту работу за вас. Только вы сами можете пройти свой путь.

Единственное, чем можно помочь – это вдохновить человека на борьбу, быть рядом с ним, но ни в коем случае не избавлять его от трудностей, которые он должен преодолеть.

У меня была пациентка по имени Конча, которая каждый день звонила своей лучшей подруге Пилар, а разговор обычно был таким:

– Как дела, как жизнь, Конча? – спрашивала Пилар.

– Сегодня все ужасно. Мне очень тяжело.

– Ты плохо себя чувствуешь?

– Да. У меня уже было по меньшей мере два приступа паники. Я в полнейшей тоске, – печально отвечала Конча.

– Давай, подруга, возьми себя в руки! Ты же моя героиня! Оглянуться не успеешь, как поправишься! – ободряла ее Пилар.

– Твои бы слова да Богу в уши. По правде сказать, мне никогда не было так трудно, – замечала Конча.

– Как тебе говорит Рафаэль: «Ты лепишь новую себя!» Вот увидишь, когда ты наконец вылечишься, то поймешь, что усилия были не напрасны. Это тысячу раз стоит того! – убеждала Пилар.

Через год Конча окончательно поправилась. И она была от всего сердца благодарна своей подруге, которая всегда оставалась на ее стороне, делая самое сложное: помогала не вмешиваясь, позволяя Конче самостоятельно выполнить то, что было необходимо.

Перед нами пример правильной помощи: придавать сил, любить, мотивировать по-настоящему. Ободрение, а не опека. Участие, вдохновляющее на борьбу, рост и победу.

По утрам

Все авторы, пишущие о когнитивно-поведенческой терапии при панических атаках, в какой-то момент вплотную подходят к деликатной теме «утра». Дело в том, что по непонятной причине именно по утрам люди обычно просыпаются в страхе. Даже если у вас уже какое-то время наблюдается улучшение, все равно один из дней может начаться с отвратительного чувства, что все хуже некуда, и вас охватит тревога.

Клэр Уикс, пионер в лечении панических атак, рекомендовала в таком случае немедленно вставать и приниматься за дело. Душ, быстрый завтрак и вон из дома. Не давать мозгу времени прийти в уныние.

Не нужно пугаться утренней тревоги, это довольно обычная вещь, и лучший способ справиться с ней – не обращать внимания и решительно продолжать терапию. Дрю Линсалата, создатель сайта The Anxious Truth для взаимопомощи при панических атаках, описывает свое обычное утро следующим образом:

Пока я проходил поведенческую терапию, по утрам после пробуждения мне нужно было придерживаться вот такой рутины: я вставал и сразу же одевался, готовясь делать то, что вызывало у меня страхи. Никаких лекарств. Никаких трав и пищевых добавок. Никакой жалости к себе. Никаких послаблений. Только полная решимость идти навстречу панике каждый день.

У меня была задача научиться переживать тревогу, панику и страх определенным образом, стремясь к тому, чтобы никогда больше не бояться. Я должен был выполнить поставленную задачу, пусть даже это стало бы последним делом в моей жизни. И точка.

Транквилизаторы и сон

Конечно же, пока вы проходите терапию, нельзя принимать никаких транквилизаторов. С их помощью вы избегаете проблемы и, соответственно, усугубляете ее. Как всегда в таких случаях, сначала кажется, что препараты работают, ведь они успокаивают вас. Но буквально сразу же разум вычисляет в них пособников «бегства», и вслед за этим транквилизаторы провоцируют экспоненциальный рост тревожности по принципу, который я объяснял в главе «Механизм развития невроза».

Так что все специалисты по когнитивно-поведенческой терапии в первую очередь разрабатывают для пациентов, принимающих транквилизаторы, план отмены препаратов. Пока это не выполнено, собственно терапию начинать нельзя.

Другое дело, когда транквилизаторы нужны для сна. Если принимать их время от времени и только для ночного сна, они могут сослужить вам хорошую службу. Иначе говоря, вы принимаете транквилизаторы, чтобы заснуть после нескольких бессонных ночей, а днем проходите терапию. Тогда и только тогда вы можете позволить их себе, не опасаясь нарушить ход лечения. И даже в этом случае избегайте их приема до двух часов ночи. Я имею в виду следующее: попытайтесь уснуть самостоятельно, без снотворного, но с мыслью, что если к двум часам ночи вы не преуспеее в этом, то сможете прибегнуть к помощи транквилизаторов.

Идея отсроченного приема препарата нужна для того, чтобы вы не беспокоились слишком сильно из-за отсутствия сна. Зная, что существует план Б (снотворное), вы будете меньше нервничать и с большей вероятностью заснете сами.

Однако после пяти утра уже нельзя пить никакие таблетки, потому что через несколько часов вам придется опять проснуться и энергично выполнять экспозиции. Приняв транквилизатор после пяти утра, вы будете чувствовать сонливость, а этого нам не нужно.

В этой главе вы узнали, что:

- Следует воспринимать рецидивы как необходимый полезный опыт.
- Вы можете использовать укрытие, но не должны уклоняться и бежать от тревоги.

- Лучшая помощь для пациентов с тревожным или обсессивно-компульсивным расстройством – не опекать их.
- Испытывать тревогу по утрам, едва проснувшись, – нормально. Не стоит бояться этого.
- Транквилизаторы мешают исцелению.

18

Продлить ощущения

Вместо того чтобы потворствовать своим переживаниям или отвергать их, мы можем направить энергию того, что чувствуем, в свое сердце. Легче сказать, чем сделать, но это достойный способ жить.

Пема Чодрон

Давид, двадцатичетырехлетний молодой человек, пережил острый приступ паники, разрушивший его жизнь. Однажды в руки ему попала моя книга «Всё не так ужасно», после чего он самостоятельно применил метод четырех шагов. В те месяцы, что Давид проходил терапию, он писал мне в Instagram, и я давал ему кое-какие советы. Вскоре проблема была решена, но Давиду стало ясно, что одновременно с выздоровлением с ним произошла еще более глубокая перемена: он стал мудрее, сильнее и счастливее.

Перед вами история его самотерапии, которую Давид любезно разрешил использовать в качестве еще одного свидетельства в пользу метода.

Мое лечение заняло семь месяцев. Процесс начался штормом, а завершился морским бризом, весьма приятным, надо сказать!

Все началось в 2019 году. В ту осень, в октябре, скончался очень дорогой мне человек, и это сильно на меня повлияло. А в ноябре мне вручили ключи от моего нового дома, моей голубой мечты, и мы с невестой переехали жить туда.

Все шло просто замечательно. Мы пребывали в эйфории и от избытка чувств взяли себе щеночка мальтийской болонки. Он был прелестным!

Все складывалось великолепно. Но внезапно за одну неделю – я прекрасно помню даты – моя жизнь полностью изменилась:

- лай щенка (вполне обычный);
- какашки и моча по дому (тоже в пределах нормы);
- а самое главное – царапины на новом диване (хотя и это нормально!), которые спровоцировали у меня сильную паническую атаку.

И разразилась буря!

Следующие несколько дней мне хотелось только укрыться от нее, но чем искуснее я прятался, тем мощнее она становилась. Тревога будто была экипирована радаром, безошибочно улавливающим запах страха, и всегда находила меня. Я же в попытках спрятаться готов был закопаться под землю, но тревога отыскивала меня, как бы глубоко я ни забирался.

Безусловно, я не советую вам сходить в схватку с обычным ураганом, а вот с эмоциональным – пожалуйста. Сто раз да!

И должен сказать, что проблема с собакой в тот момент была не самой серьезной в моей жизни. Эта забавная история открыла потайную дверцу в моем мозгу. Дверцу, ведущую в чертоги безумия. Я начал тревожиться из-за всего.

Помню кое-что из того, что вертелось в моей голове тогда: «Боже, только не сейчас, я начинаю новую жизнь с невестой! Черт, это никогда не кончится! Да еще моя подруга увидит, какой я плохой, и разлюбит. Как же я попал! А если я останусь таким навсегда?»

Однажды какая-то дама покупала при мне помидоры, и я подумал: «Вот зачем ей столько помидоров? Наверняка у нее куча народу дома и она тянет эту ношу. Но, черт побери, она выглядит счастливой! А я в тоске из-за собаки! Мать честная, я болен, я спятил! А эта женщина знай себе покупает помидоры!»

БАБАХ! Еще одна паническая атака!

Тревожные мысли могли в любой момент ввергнуть меня в панику.

Весь декабрь и половину января я потратил на размышления о самых разных и странных вещах, испытывая постоянную тревогу, переживая сильнейшие панические атаки. Я почти не спал, потерял аппетит, мало общался с людьми, очень нервничал, всего боялся. Меня мучил страх, что я останусь таким на всю жизнь.

Я считал, что ничего нельзя изменить, потому что переживал все эти мысли и эмоции очень интенсивно и с полным ощущением их реальности. Я даже верил, что только «теперь» постиг истину: жизнь действительно вот такая сложная, а я двадцать три года жил обманываясь. Мы все обмануты. Я совершенно справедливо накручивал себя из-за женщины с помидорами, а сумасшедшими были остальные, смотревшие на нее спокойно.

В таком ужасном состоянии я провел два месяца. Я чувствовал себя намного хуже, чем в те дни, когда понес утрату и начал катиться вниз. Я понимал, что это ненормально – страдать из-за собачьих проделок сильнее, чем из-за смерти дорогого человека. Со мной что-то было не так. Я ощущал себя совершенно потерянным. Мне казалось, что никто не сможет указать мне дорогу к выходу, но явился Рафаэль Сантандреу со своей книгой «Всё не так ужасно».

Вот так и началась моя победоносная война с ураганом – с одной книги!

А ведь я никогда не увлекался чтением. Во время учебы я подсовывал книги под ножки стола, чтобы стоял ровно, а теперь вместо этого я с энтузиазмом читал, чтобы снова стать счастливым! (Воспользуюсь моментом и скажу, что когнитивно-поведенческий подход в психологии следовало бы преподавать в школе.)

Книга давалась мне с некоторым трудом, потому что, хотя я всегда мыслил рационально, сейчас мой разум был не в лучшей форме. Кроме того, я был измучен постоянным психическим напряжением. Я прочитывал страницу и успокаивался. Мне казалось, что я все уже знаю. Я откладывал книгу на некоторое время... и снова начинал нервничать!

Помню свои мысли: «Да этот психотерапевт что-то курит, его советы вообще никак не помогают!» Тогда я заново читал – и надо же: закрывалась дверь в безумие, а открывалась другая, ведущая к разумным доводам, и я говорил себе: «А этот парень чертовски прав! Такова и есть эта треклятая жизнь!» А через четыре часа начиналась новая паническая атака. И книга снова превращалась в кусок дерьма, все становилось дерьмом.

Так я протянул где-то две недели, не отдавая себе отчета в том, что с каждым разом дверь к безумию запечатывалась все сильнее и одновременно все шире открывалась дверь в царство логики и здравомыслия.

Нужно сказать, что внутри меня еще бушевал ураган из эмоций, но он постепенно утихал, хотя еще сильно беспокоил меня. Я читал и перечитывал книгу, искал и другие работы Рафаэля. Прошел январь, потом февраль, наступил март... Мне становилось лучше, но все еще иногда я отмечал:

«Проклятье, буря продолжается! Боже мой, ну сколько еще продлится эта пытка!» И тут же из-за двери к здравомыслию раздавался мягкий и несколько робкий шепот: «Давид, ты на самом деле зовешь это бурей? Но тебе не настолько плохо! Не преувеличивай. Ты добился неплохих изменений за это время. Да, ураган еще продолжается и мучает тебя, но он значительно ослабел».

Позвольте мне сейчас дать один совет тем, кто переживает тяжелые времена: ищите помощи. Одно дело – изредка грустить или падать духом, и совсем другое – иметь какое-либо эмоциональное расстройство. Если вы больны, попросите помочь вам. Предпочтительно – когнитивно-поведенческого психотерапевта.

Каждый случай уникален, но метод всегда будет один и тот же – тот, которому учит Рафаэль: те самые невероятные, магические четыре шага.

На самом деле, могу заверить на 100 %, что противостояние, принятие, дрейф и пауза не только вылечат вас, но и сделают лучше относительно себя вчерашнего.

И еще я бы добавил, что существует пятый шаг – НАСЛАЖДЕНИЕ, потому что, пройдя через все трудности, вы начнете получать необыкновенное удовольствие от жизни. Невероятное удовольствие!

Возможно, я кажусь мазохистом, но сейчас я вам советую пройти через подобный кошмар хоть раз в жизни. Выбравшись из своей маленькой преисподней, я понял, что не существует ловушек без выхода. Поэтому и рекомендую этот опыт.

Я обнаружил, как прекрасна жизнь, открыл в себе психическую мощь, которая есть в каждом из нас. Мощь, не менее умопомрачительную, чем наркотики, дарящие радость. Могу сказать, что сейчас меня ничто не пугает.

Начиная с марта 2020 года мир катится по наклонной: пандемия, безработица, смерти... Но, как ни странно, мне он казался все лучше. Что уж говорить, это необыкновенный опыт, ведь для каждого, кто страдает паническими атаками, все связанное с пандемией могло стать последней каплей. Так вот... вовсе нет!

Я противостоял, принял, дрейфовал и отпустил – и это касалось всего: тревоги, дурацких мыслей, избыточных эмоций, пандемии, вируса... Я принял ситуацию, и все улеглось.

Потрясающая, хотя и тяжелая работа. Несмотря на рецидивы, которые воспринимались как фиаско. У меня они проходили следующим образом: какое-то время я наблюдал ураган издали и был счастлив, но внезапно он налетал с огромной скоростью и сшибал меня с ног. Это совершенно выбивало меня из колеи. Я мучился вопросами: «Но разве я не делал все правильно? Мне столько трудов стоило освободиться, почему это повторяется? Быть того не может!»

Однако дверь в здравомыслие уже не давала распахнуться двери в безумие, и я слышал: «Давид, сопротивляйся снова. Ты уже знаешь, что можешь. Давай, прими ситуацию. Поймай ритм, плыви по течению. Дрейф сейчас означает для тебя жизнь! Отпусти, пусть пройдет время. Потом тебе станет лучше, ты ведь уже это проходил». И наконец мой пятый шаг: «Наслаждайся, тебе намного легче, чем раньше. Ты стал более зрелым и мудрым. Ты стал лучше – лови кайф!»

Посреди смертей, болезней, изоляции, масок и всего прочего, что усиливало тревогу, я сумел ее основательно подавить. И в итоге «вырвал с корнем». Я пишу это в кавычках, потому что тревога – свойственное человеку чувство и остается во мне и в каждом, но я позаботился о том, чтобы не будить ее слишком сильно. А если она проснется, у меня есть много колыбельных, чтобы снова ее усыпить.

Далеко ходить не нужно: на прошлой неделе у меня случился приступ панической атаки прямо перед сном. Уже девять месяцев я чувствовал себя отлично, и паника нагрянула без всякого предупреждения. Но длилась всего минуту, а после исчезла. Самое классное, что этот приступ ничуть не беспокоил меня.

Теперь я принимаю все, что приходит в мою жизнь. Не ищу объяснений, никого не виню. Я справлюсь со всем, пока природа не возьмет свое и я не умру.

Напоследок хочу сказать, что лечение далось мне довольно непросто. Тревога давит и терзает, заставляет идти ложными путями, но мне хочется воодушевить вас таким посланием: «Если вы переживаете нечто подобное, не тревожьтесь, ибо опасности нет. Ничего страшного не происходит, все нормально. Я не отрицаю, что ваши страдания ужасны. Они действительно невыносимы. Но того, из-за чего вы страдаете, не существует. Поэтому ищите помощи. Психотерапевт нужен, чтобы надежно запереть безумие и открыть двери здравомыслию. Это и сделал со мной Рафаэль.

Сначала я не понимал его, не верил в то, что он говорит. Я изучал другую теорию, но он лучше аргументировал, его доводы звучали разумнее, и в конце концов метод Рафаэля помог мне почувствовать себя счастливым.

Я научился очень многому. Все началось со щенка, а теперь я умею слушать, быть терпеливым, принимать жизнь такой, какая она есть. Я способен держать дверь в безумие запертой и знаю, как закрыть ее, если понадобится. И я научился состраданию. Раньше я был нытиком, ко всему придирался, критиковал. И мне больше нравится сегодняшний Давид, отзывчивый, всегда готовый сделать людей счастливыми, кем бы они ни были!

Работа над собой многому научила меня и заставила повзрослеть.

У меня сохранились короткие дневники с описанием моих чувств в те дни. Иногда я их перечитываю и даже смеюсь. Что я там нес! Нет, я не тот Давид!

Измениться можно!

Это может звучать странно. Я читал книги Рафаэля и думал: «Этот парень чокнутый». Но потом я заметил то самое переключение сознания, о котором он пишет.

Разумеется, НЕТ НИЧЕГО СТРАШНОГО. За каждый свой плохой день вы будете вознаграждены двумя хорошими. Не страшась боли, вы будете жить тем, что любите, и наслаждаться всем, что вас окружает.

Я себя так чувствую, будто надел очки с фильтром «счастье». Я нахожусь в абсолютном равновесии, и оно не нарушится. Больше нет ни ураганов, ни дверей в безумие. Я сопротивлялся налетевшим на меня свирепым ветрам, но на самом деле они были плодом моего воображения и никогда не существовали в реальности.

Начать с малого

Часто, терзаемые негативными эмоциями, вы не чувствуете в себе сил, чтобы осуществить задуманное. Мне вспоминается случай пациента по имени Марио. Он объяснял мне во время сессий:

– Бывает, что по утрам я поднимаюсь в тревоге. Мне страшно снова пережить эту пытку. И у меня нет сил выйти на ежедневную пробежку. Я не хочу, ноги не идут.

– Всегда в таких случаях, – отвечал я ему, – немедленно поднимайтесь с постели, надевайте спортивный костюм и выходите из дома. Завтракать не обязательно. И скажите себе: «Я пробегу сегодня вполтину меньше, чем обычно». Постарайтесь выполнить это свое намерение. А затем, если поймете, что можете еще, – продолжайте.

В конце недели Марио рассказал мне о своих успехах:

– Я каждый день отправлялся бегать. И не только: я занимался спортом больше, чем когда-либо! Несколько дней я вставал с этим гнетущим чувством, о котором рассказывал вам, но выходил из дома, готовый бежать половину положенного времени, как мы с вами и договорились. Однако, когда время истекало, я ощущал в себе желание бегать и дальше. И вы не поверите, но, закончив пробежку, я говорил себе: «Пусть тебе неохота отжиматься, но сделай хотя бы половину обычной нормы». И снова у меня получалось сделать полный комплекс отжиманий. А в конце я даже делал серию упражнений на пресс сверх того. Так что я теперь владею техникой: нужно начать с малой цели, а затем попытаться дополнить ее. Гениально!

Я назвал эту стратегию «Начать с малого». Ее суть можно сформулировать так: научиться преодолевать чувство бессилия с помощью упрощения задачи. Вот как она в итоге работает. Когда вы чувствуете неспособность сделать что-либо:

- заставьте себя начать, блокируя разум, действуйте очертя голову;
- запланируйте выполнение только одной части задачи, например 50 %;
- выполнив намеченное, возьмитесь за оставшиеся 50 %, если у вас еще есть силы.

Обычно здесь вершится магия: вам удастся выполнить все целиком. И что еще более важно – вы обретеете веру, потому что констатируете факт: чувство «бессилия» не властно над вами. Вскоре вы о нем и не вспомните.

Проживание симптома

Вы уже видели, что принятие является ключевым моментом в когнитивно-поведенческой терапии, которую мы проводим. И что «не-принятие» (страх или отрицание) и есть причина невроза. Для достижения необходимой степени принятия можно выполнять упражнение «Проживание симптома», суть которого в том, что в течение нескольких минут следует концентрироваться на своей тревоге.

При «проживании симптома» нужно полностью открыться всем чувствам и ощущениям, позволить им овладеть вами. Достичь этого поможет мысленное описание процесса во всех деталях. Один пациент прислал мне вот такое описание своих чувств в тяжелый момент:

Прямо сейчас у меня абсолютно ни на что нет сил. Я даже дышу с трудом. Замечаю, что голову будто сдавливает. Я подавлен и не знаю, куда себя деть, а мой разум подталкивает меня убежать и укрыться где-нибудь. Но нет такого убежища. Я ощущаю себя довольно слабым физически и очень боюсь. Мысли скачут в поисках выхода из моего состояния: «Если я поступлю так, мне станет лучше? А если так?» Я думаю об оставшемся дне, боюсь почувствовать себя еще хуже и не вынести этого.

Мысленно описывая свои эмоции, вы пытаетесь их прочувствовать, открываетесь им, и они переполняют вас. Следующий шаг – сказать себе: «Если бы мне пришлось провести так всю жизнь, я как-нибудь приспособился бы. Я бы искал маленькие радости, совершал бы добрые и полезные поступки – и все. Я в состоянии принять такую жизнь».

Я называю этот второй этап «пролонгацией эмоционального состояния». Представьте себе, сможете ли вы провести так всю оставшуюся жизнь каким-либо образом приспособившись.

Эти два шага в итоге и приводят к принятию:

- 1) проживание симптома;
- 2) пролонгация эмоционального состояния.

Когда вам плохо, попробуйте действовать по двухэтапной схеме принятия (проживать и пролонгировать), но не ждите мгновенного улучшения. Результаты появятся со временем. Вы убедитесь, что принятие происходит, что вы вполне способны хорошо устроиться на самом «дне».

Шрамы

В борьбе с тревожными расстройствами приходится выдерживать множество мелких сражений: из одних вы выйдете явными победителями, а из других – жалкими проигравшими.

Ночи без сна, усталость, животный страх, крах, кризис, падение в пропасть, спуск в преисподнюю... Да! Но в итоге, придерживаясь вашего плана терапии, вы одержите победу.

Конечно же, в пути вас ждут ужасные передраги, из которых вы выберетесь со шрамами, как у спартанского воина. Но будьте горды носить их, потому что эти следы от ран, этот труд – единственно верный способ стать по-настоящему зрелой, сильной и абсолютно свободной личностью.

Шрамы остаются после каждой битвы-экспозиции, особенно после самых тяжелых из них. Тех, что поставили вас на грань и заставили думать: «Я больше не могу!» Тех, в которых вы потерпели поражение.

Пройдя все испытания, вы сможете с гордостью показать эти шрамы вашим любимым: «На этой неделе я едва мог заснуть, меня мучила страшная тревога, я готов был признать поражение и даже покончить с собой. Но, представляешь, это была великолепная неделя. Потому что, несмотря ни на что, я продолжал работать. И я вижу, что двигаюсь к полному исцелению».

Быть Макроном

В жизни многие притворяются уверенными и невозмутимыми, но мало кто действительно обладает этими качествами. Подлинная сила приходит в бою. Но что бы там ни было, уверенность и нерушимое спокойствие обрести можно.

Я часто прошу своих пациентов:

– Назовите мне политика, которым вы восхищаетесь.

– Ну, может быть, Эмманюэль Макрон. Он кажется мне очень уверенным человеком.

– Отлично. Что ж, я тоже убежден, что президент Макрон обладает особой силой. Он решает проблемы в масштабе целого государства, но всегда держится непринужденно, улыбается и выглядит абсолютно уверенным в себе, – замечаю я.

– Да, это так. Поэтому я им восхищаюсь, – обычно отвечают мне.

– Тогда я хочу, чтобы вы иногда представляли себе Макрона или любого другого государственного деятеля и думали так: «Я стану как он. Я слепо из себя такого человека – необыкновенно сильного и уверенного».

«Визуализация сверхспособного человека» – крайне полезное занятие, потому что перед нами начинает маячить весьма привлекательная перспектива обрести контроль и уверенность, отличающие самых талантливых людей в мире.

Мало кто готов приложить те усилия, которых требует когнитивно-поведенческая терапия. Очень немногие работают над собственным сознанием, и еще меньшему количеству людей удастся стать по-настоящему сильными. Тем не менее у вас получится. И это бесценно, потому что практически никакая ситуация не сможет вывести вас из равновесия и сделать несчастным.

Визуализируйте того же Макрона, Обаму или кого-то еще и решите для себя, что очень скоро вы станете таким же. Ваши старания направлены на достижение этой цели – возвести прекраснейшую из крепостей!

Три шага к старту

Множество самых разных занятий в жизни требуют того, что я называю «усилием отрыва». Например, пойти в спортзал после длительного перерыва. В подобных обстоятельствах не удивительно, что вам лень и в голове роятся мысли типа: «Ну куда ты собрался? Спортзал так далеко!» или «Сегодня ты слишком устал, побудь лучше дома».

Все мы испытали на собственной шкуре, что в такие моменты нужно бороться с силами и сказать себе: «Иди, не рассуждай тут! Сейчас тебе не хочется ничего, но через несколько дней ты привыкнешь и начнешь получать удовольствие».

Терапия, которую вы проходите, требует значительного усилия отрыва. И для старта вам нужны три приема:

- 1) прыжок с насыпи;
- 2) блокировка разума;
- 3) цель на день.

Прыжок с насыпи

Первая уловка состоит в том, чтобы броситься вниз не задумываясь. Как я отметил в предыдущих главах, мне нравится называть это «прыжком с насыпи». Вам не известно, что произойдет, но вы готовы на все, даже на смерть (мозг всегда предполагает крайние ситуации, вам придется это принять).

Фактически этот первый шаг требует от вас презрения к смерти, о чем я уже говорил. Вы можете сказать себе что-то наподобие: «Моя нынешняя жизнь и так дрянь, так что мне нечего терять».

Блокировка разума

Во вторую очередь от вас требуется заблокировать свой разум. Вы полностью погрузитесь в какое-нибудь полезное занятие, и разум, как бы он ни отвлекал вас, отойдет на задний план. Вы не будете его слушать.

Этот этап решающий, потому что в шуме, идущем от мозга, кроется добрая половина проблем. Если вы научитесь держать под контролем сознание, то уже выполните большую часть работы.

Дело в том, что разум несет все, что ему вздумается. Но вы не будете обращать на него внимания. Не будете отвечать. Не будете пытаться решить его проблемы или вникать в его жалобы.

Цель на день

И, наконец, вы можете сказать себе: «Все, что мне нужно, – дотянуть до конца дня, а на это уж я способен! Я должен продержаться до наступления ночи, а там отправлюсь спать. Завтра будет завтра – тогда и посмотрю, что делать».

На этом последнем этапе вам нужно мыслить одним днем, ставить маленькие цели вместо больших. Именно это делают в Обществе анонимных алкоголиков, когда говорят: «Моя цель – все время оставаться трезвым. Один день трезвости».

Распределение усилий на более мелкие задачи всегда помогает. Поэтому достаточно думать о том, чтобы выстоять лишь один день. С рассветом вы начнете думать уже об этом новом дне – дне очередной экспозиции. Теперь вам нужно сосредоточиться на настоящем, на текущем дне. Как говорят в Обществе анонимных алкоголиков: «Всего один день трезвости».

Так что в момент старта экспозиции, когда вам трудно и вы с неохотой заставляете себя (а так и будет), вспоминайте эти три приема:

1. прыжок с насыпи;
2. блокировка разума;
3. цель на день.

Если каждый день вы будете прилагать усилия для старта, то все ближе будете подбираться к идеальной экспозиции, победе и свободе.

«У меня не получается, но точно получится»

Мария Хосе, пациентка с паническими атаками, давшая своей тревоге имя Хулия, рассказывала мне, как начиналась ее терапия:

Поначалу у меня не получались экспозиции. Никак. Когда посреди ночи у меня начинался приступ, я поднималась и принималась за уборку, как советовала мой терапевт. Я общалась со своей тревогой и говорила ей, что мне все равно, что она здесь. Я шла заниматься чем-то полезным – вот и весь разговор.

Но на протяжении первого года мои попытки не приносили успеха. Я словно пыталась открыть замок, не зная шифра, и снова и снова билась над ним. Я потратила много времени, стараясь понять, в чем тут дело, и наконец добилась своего! Ничего круче я в жизни не делала.

Те трудности, с которыми столкнулась Мария Хосе в начале терапии, неизбежны. Речь идет о первой фазе, когда дело «не движется». Человеку кажется, что он стоит на месте или что у него слишком часто происходят рецидивы. Это обычное дело, нужно просто быть готовым к такому.

Напомню, Марии Хосе удалось справиться во многом благодаря тому, что она была сыта по горло жизнью с паническими атаками. Но двадцать пять лет, ни больше ни меньше, она провела «не живя», как сама об этом говорила. Именно по этой самой причине она была полна решимости бороться.

Мутация симптомов

Марии Хосе также довелось столкнуться с еще одним очень распространенным явлением, хотя оно не всегда имеет место. Речь идет о перемещении симптомов. Когда ей наконец

удалось избавиться от страха перед паническими атаками, у нее случился приступ страшной боли в плечах. А потом она частично ослепла: поле зрения было местами черным.

Перепуганная Мария Хосе обратилась к нескольким офтальмологам, которые заверили, что никакой органической патологии у нее нет. С помощью психотерапевта она поняла, что частичная слепота – еще одно проявление тревоги, которой нужно противостоять.

Неудивительно, что во время терапии вслед за основным симптомом, с которым вы справились, появляются другие. Однако во многих случаях новый симптом оказывается вашим давним спутником, просто первый, основной и более мощный, его заслоняет. Древние латиняне описывали этот феномен словами *Ubi maior, minor cessat* («В присутствии старшего младший умолкает»).

Так происходит со страхами. Пока главный страх правит бал, вы забываете о мелких опасностях. Если на пляж надвигается цунами, меня совершенно не беспокоит проверка налоговой инспекции. Я о ней даже не вспомню.

На самом деле появление нового симптома – прекрасная новость, ведь это значит, что вам удалось добиться прогресса: вы решили изрядную долю основных проблем! Теперь вам останется лишь собраться с силами и следовать методу, с которым вы уже знакомы.

В этой главе вы узнали, что:

- Если вы упали духом, можно упростить задачу, например разбить ее на этапы и начать с малого. А когда придет воодушевление, вы сможете выполнить оставшееся.
- Убедиться в том, что принятие состоялось, поможет проживание симптома и его пролонгация.
- Визуализация сверхспособного человека заключается в том, чтобы вообразить кого-то, кем вы восхищаетесь, и решить, что ваша работа над собой сделает вас таким же, как ваш кумир.
- Когда вы начнете буксовать, вам понадобятся три приема, чтобы прорваться вперед:
 - 1) прыжок с насыпи;
 - 2) блокировка разума;
 - 3) цель на день.
- Когнитивно-поведенческая терапия не дает мгновенных результатов. Это нормально, вам лишь нужно проявить упорство.
- Симптомы часто видоизменяются. Не нужно пугаться. Просто необходимо продолжать, пока вы не покончите с ними.

19

Не просто принять – покориться

Принятие прибежища в Будде означает отказ от надежды обрести опору.

Пема Чодрон

Химена – красивая женщина тридцати четырех лет, колумбийка из Боготы. Она связалась со мной в социальных сетях, чтобы рассказать о том, как победила ОКР, и мы душевно побеседовали. Запись выложена на YouTube.

Я знаком с очень многими людьми, и Химена одна из тех, кто лучше всего разобрался в специфике когнитивно-поведенческой терапии. Она провела всю работу самостоятельно, без помощи психотерапевтов, используя в качестве руководства книгу «Всё не так ужасно».

Химена вспоминает, что приступы ОКР и паники начались у нее еще в юности, но с настоящими проблемами она столкнулась к тридцати годам. В своих рассказах она подчеркивает, что наиважнейшую роль в ее трансформации сыграли вера в метод и стойкость в периоды рецидивов.

Она принимала антидепрессанты в течение шести месяцев, но пришла к заключению, что они несколько не помогают ей, и отказалась от них. К транквилизаторам Химена никогда не прибегала.

Ей понадобился год и два месяца, чтобы вылечиться. Процесс шел тяжело, но и решимости Химене было не занимать.

Вот ее история:

Меня зовут Химена Морено, и о себе могу сказать, что я очень люблю жизнь. Я обожаю людей, музыку, путешествия... Все!

У меня было счастливое детство, хотя еще очень маленькой я пережила несколько приступов ОКР. Как и мой брат. Возможно, это было как-то генетически обусловлено, а может быть, стало следствием воспитательных мер нашей бабушки, женщины тревожной и нервной.

Как бы то ни было, мое отрочество и юность были довольно безоблачными. Иногда мне приходили в голову навязчивые мысли, связанные с религией и сексуальностью, но они меня не слишком беспокоили: появлялись, какое-то время крутились в голове и исчезали.

Так я дождалась до тридцати лет, когда разразился чудовищный кризис. Во-первых, у меня были проблемы в личной жизни, во-вторых, я испытывала стресс на работе. Моя начальница заболела, и мне пришлось взять на себя ее обязанности по управлению всем отделом. Я работала с семи утра до часа ночи, а в отведенные для сна четыре часа не могла сомкнуть глаз из-за перенапряжения.

От усталости у меня начались головокружения, появились проблемы со зрением, я все время потела. Тем не менее повышенное чувство ответственности не позволяло мне жаловаться или просить помощи. Конечно же, настал день, это было в ноябре 2019 года, когда у меня случилась первая паническая атака. Стресс на работе наложился на переживания по поводу неудачи в личной жизни. Будущее виделось мне кошмарным.

И тогда ОКР и тревога вышли из-под контроля. Сердце у меня колотилось, а в голове роились навязчивые мысли о всевозможных

несчастьях. Я оказалась в клинике, в отделении неотложной помощи. Мне назначили «Клоназепам» (транквилизатор), «Сертралин» (антидепрессант) и диагностировали неуточненное тревожное расстройство.

С тех пор я страдала ОКР причинения вреда, экзистенциальным ОКР, ОКР с навязчивыми мыслями о «неудавшейся жизни», ОКР всего, буквально всего! И сверх того, у меня также обнаружили деперсонализация и дереализация. Словом, жизнь моя превратилась в хоррор.

«И что теперь? – спрашивала я себя. – Выберусь ли я из этого? Или сойду с ума? Почему я теперь всего боюсь? Почему симптомы так ужасны?» Я совершенно запуталась. Не понимала, что со мной творится, и не видела ни одной лазейки для себя.

Но мне нужно было любой ценой вырваться из этого кошмара! Я лихорадочно бросилась на поиски лучшего психотерапевта в Боготе. И, к сожалению, нашла одного психоаналитика. После нескольких встреч (кажется, было шесть сессий) мне чудесным образом стало хуже. Я находилась в таком эмоциональном напряжении, что даже одна из этих бредовых консультаций могла свалить меня с ног.

Я поняла, что так выход не найти. В отчаянии я принялась искать в интернете «мгновенное лечение тревожных расстройств». Сейчас мне смешно, но я на самом деле была в таком безнадежном состоянии после психоаналитика, что искала невозможного – «мгновенного». И вот однажды я нашла в интернете книгу под названием «Всё не так ужасно» испанского психотерапевта Рафаэля Сантандреу. Отзывы читателей впечатлили меня, и я ее купила.

Едва получив книгу, я немедленно открыла главу, которая меня интересовала. Однако то, что я прочла, ошеломило меня. «Как выдержать и принять то, что меня убивает? В этом нет смысла!» – подумала я и отбросила книгу. Описанный метод мало походил на спасение.

В борьбе с болезнью (борьбе, держащей меня в еще большем напряжении) я перепробовала бесконечное множество средств: диету для тревожных, дыхательную гимнастику, медитацию, лекарства, консультации коучей... Но ничего не работало, а я уже больше не могла выносить это.

И так вышло, что я вновь взялась за ту книгу. Снова пришла к этим «противостоять, принять, дрейфовать и дать себе время». Читая книгу во второй раз (потом я еще много раз перечитывала ее), я поняла, что должна поверить. И я встала на путь четырех шагов, хотя даже в шутку не верила в свое исцеление.

Итак:

Я противостояла. У меня было тревожное расстройство и ОКР. У меня случился нервный срыв: я признавала это и собиралась лечиться. Симптомы были ужасны, да, но я готова была противостоять им. И конечно же, на самом пике их интенсивности.

Я приняла. Я сказала: «Дорогие симптомы: мысли, ощущения, страхи... Делайте свое дело. Докучайте мне, топите меня. Длитесь столько, сколько вам нужно». Словом, я мирилась с ними. Постоянно. А потом начали происходить чудеса: симптомы пусть немного, но ослабли. Конечно же,

принять их было нелегко, и мне пришлось много практиковаться, но в итоге я полностью отдавалась тревоге.

Помню, что много работала над боязнью страха. Было понятно, что паника возникала, когда я заранее начинала бояться собственного страха. Мне нужно было стать терпеливой.

Еще я помню рецидивы.

У меня начались дни, когда разум находился в состоянии ясности и покоя. Тогда я осознала, что все мои страхи были ерундой. Однако через два дня былой кошмар вернулся с прежней силой и убедительностью. Но кое-что изменилось: в глубине души я была уверена, что он снова уйдет.

Главным было не поддаваться болтовне голосов в голове. Не обращать внимания на эти мысли, как бы страх ни старался заставить меня сделать это!

Я повторяла несколько мантр, чтобы справиться с абсурдными мыслями. Например: «Нормальные люди так не думают, так что – чао!» Я отвлекалась на какое-то занятие и оставляла мысли без внимания, не позволяя им вызывать во мне даже минимальное напряжение. Так они постепенно теряли силу, а потом исчезали.

Было много рецидивов, но и мои вера и выносливость росли тоже. Даже если у вас происходит очень сильный рецидив и вы разрываетесь между борьбой и безумием, думайте о том, что вы всегда сможете вернуться в строй. И чем скорее вы сделаете это, тем лучше.

Принять – значит слиться с тревогой, позволить ей полностью овладеть вами. Я говорила себе: «Пусть длится столько, сколько длится. Так и происходит исцеление».

Я дрейфовала. Была одна фаза, когда ощущения и мысли уходили, но затем возвращались. Однако, владея техникой принятия, я уже была способна дрейфовать, разрешая симптомам составить мне компанию.

Звучит легко и просто, но пока вы не освоите дрейф, нужно будет собирать в кулак всю свою веру и волю, рваться что есть сил. Даже если бы мне стало очень плохо, я знала бы, что делаю то, что нужно. Что, несмотря ни на что, прогресс есть.

В этот период я отказалась от антидепрессанта, так как, честно говоря, он мне почти не помогал.

Я дала себе время. Моя самотерапия длилась год и два месяца, за это время мне нужно было научиться терпению. Важно, чтобы вы не были одержимы идеей вылечиться быстро. Помимо того, что это невозможно, вы еще и начнете больше нервничать и расстраиваться из-за рецидивов.

Сегодня у меня больше нет ни панических атак, ни навязчивых мыслей. Уровень стресса, который я испытывала, снизился до нормы, а все мои прошлые страхи кажутся нелепыми. Мне смешно при мысли о том, что меня пугало. Я снова могу смеяться, слушать музыку и получать наслаждение от всего.

Я так счастлива, что выбралась из этой ямы!

В моем случае решающее значение имела стойкость, с которой я переносила рецидивы. Рецидивы абсолютно нормальны в когнитивно-поведенческой терапии. Мне даже кажется, что они необходимы для

исцеления. Разумеется, перед вами непростая задача, но она на 100 % выполнима. Нужно быть настойчивым, снова и снова пытаться выполнить четыре шага.

Сейчас я совершенно другой человек: моя самооценка поднялась как на дрожжах; мои страхи теперь обоснованы и не так уж велики – и я принимаю их; я смирилась с неопределенностью; я открыта миру, полному возможностей, и всему, что готовит мне будущее.

Конечно, мне еще придется столкнуться с трудностями, но я буду противостоять им с позиции сильной и позитивной психики. Я знаю теперь, что негативные эмоции, если не заикливаются на них, оказываются тем, чем они являются на самом деле – простыми чувствами и мыслями, которые ни в малейшей степени не должны вредить мне.

Могло бы получиться быстрее

Лечение неврозов, о котором здесь идет речь, – легкая задача. Намного легче, чем кажется. На самом деле, его можно завершить за несколько часов.

Даже если человек десятилетиями страдал так, что мечтал о смерти, накачивался препаратами или прошел ужасы психиатрической клиники, решение все равно оставалось необыкновенно простым. Да, решение очевидно. Это как с кодовым замком в тюрьме: как только вы подберете шифр, остальное покажется парой пустяков. Но если комбинация неизвестна, вы можете провести всю жизнь в нездоровой атмосфере грязной темницы.

Я встречал нескольких человек (пока таких еще очень мало), преодолевших тяжелейшие тревожные расстройства и ОКР всего за одно утро. И они буквально выпускали флюиды свободы, радости и силы. Да, эти случаи редки, но они доказывают, что лечение эмоциональных расстройств в большей степени вопрос «переключения», нежели чего-то еще.

Специалисты из университета Бергена, о которых я рассказывал в одной из предыдущих глав, результатами исследований подтверждают, что лечение может быть быстрым. Эта группа норвежских психотерапевтов опубликовала статьи с впечатляющими данными о результатах терапии, длившейся всего четыре дня.

Однако для достижения такого результата, почти мгновенного, необходимо научиться принятию особого рода, которое можно было бы назвать «капитуляцией». Это еще один шаг, последний уровень принятия.

Общество анонимных алкоголиков

Уже много лет я слежу за удивительными людьми, называющими себя Анонимными алкоголиками. Каждый день они претворяют в жизнь одно из самых прекрасных изобретений человечества – исцеление в группе.

Члены общества объединяются, чтобы справиться с серьезной проблемой. И они делают это, проявляя необычную для нашего времени солидарность.

Группы Анонимных алкоголиков существуют по всему миру: от Аляски до Новой Зеландии. Обычно они собираются на площадках, которые им предоставляют, например в церковных приходах. Ставят там стулья для всех присутствующих, возводят небольшой помост, располагаются с горячим кофе и печеньем. И посреди всего этого происходят невероятные превращения.

Мне известно из первых рук о случаях, когда удавалось вылечить очень запущенный алкоголизм. Люди, которых медицина сочла безнадежными, влачащие жалкое существование

на грани безумия, вступив в Общество анонимных алкоголиков, сумели справиться с зависимостью и обрести покой и равновесие.

Члены Общества анонимных алкоголиков не только преодолевают свой недуг, но, как правило, и их личность меняется, они входят в так называемое «четвертое измерение бытия». Имеется в виду, что они испытывают ощущение неведомой им доселе полноты и цельности. Четвертое измерение бытия – это место, о котором мало кто знает: вселенная, исполненная покоя, радости и глубокого смысла. Вся система ценностей человека, прошедшего трансформацию, переворачивается, и он становится образцом порядочности, любви к ближнему и эмоциональной стабильности.

Анонимные алкоголики используют метод взаимной поддержки на духовном уровне, причем фигура Бога соответствует индивидуальным представлениям каждого человека: всем известный христианский образ, высший разум или сама природа. И среди всех их идей есть одна, которую я считаю особенно ценной, – концепция КАПИТУЛЯЦИИ, используемая и в когнитивно-поведенческой терапии.

Ниже я приведу несколько историй об этом опыте капитуляции в том виде, как его описывают члены Общества анонимных алкоголиков. Рассказы взяты из книги под названием «Пришли к убеждению...».

Годами я пребывал в свободном падении в пропасть алкоголизма и однажды достиг дна. Самого что ни на есть дна. Сидя ночью в одиночестве в своей квартире, полный тревоги, как обычно, я принялся считать оставшиеся деньги: восемьдесят девять центов. Мне было нечего есть. Я спросил себя: «Что делать? Потратить деньги на новую бутылку или на еду?»

Ну и вопрос! Мне нужно было купить вина, ведь без него я не способен был противостоять миру на следующий день! И я подумал: «Но ведь тебе не нужно ни с кем воевать завтра утром, потому что у тебя больше нет ни работы, ни сварливой жены, ни детей, докучающих просьбами денег на учебу».

Я чувствовал себя разбитым. Я не хотел даже попытаться принять решение. Полностью растоптанный, держащийся за абсурдную надежду, что Бог слышит меня, я опустился на колени возле пустой винной бутылки и просто взмолился: «Господи, помоги мне, пожалуйста». Снова и снова я повторял это: «Боже мой, прошу, помоги».

Ответ пришел незамедлительно. Внезапно я осознал, что каким-то образом мог бы продержаться ночь и встретить рассвет без очередной бутылки.

На следующий день я добровольно явился в государственный центр реабилитации алкоголиков. Находясь там, я каждый день посещал собрания Анонимных алкоголиков. Обсуждая тему трезвости с людьми, не бравшими в рот ни капли спиртного от одного дня до двадцати пяти лет, я обрел веру.

Вот так вышло, что в ту ночь высшие силы непостижимым образом вытряхнули из меня мое извечное острое желание выпить и направили мои стопы к Анонимным алкоголикам.

Книга «Пришли к убеждению...» полна историй, подобных этой. И многие члены Общества анонимных алкоголиков улыбаются, слыша о них. Они чувствуют их, словно сами пережили. Но нам с вами этот рассказ интересен тем, что феномен капитуляции в нем имеет ту же природу, что и принятие тревоги.

Покориться означает пройти через боль добровольно, не защищаясь. Вы расслабляетесь в дискомфорте или страдании, не думая о них, не пытаетесь отстраниться и избежать. Это ваш способ заставить пузырь лопнуть, убедиться, что тревога победит лишь в том случае, если вы боитесь ее.

Нервное истощение, о котором говорит рассказчик, привело к эффекту ступора: он не хотел даже попытаться принять решение. Он упал духом, и это сделало его неспособным бежать и тем самым миновать синдром отмены. Он безоглядно принял все, что могло бы с ним произойти, и – бац! – уже через мгновение он неизвестно как понял, что мог бы продержаться всю ночь без спиртного.

Пузырь тревоги лопнул, и наш герой мгновенно ощутил, как сильно она уменьшилась. С той минуты он никогда больше не испытывал страха перед зависимостью. А последняя постепенно отступала, пока полностью не исчезла.

Вот другая история об Анонимных алкоголиках из книги «Пришли к убеждению...»:

Едва присоединившись к Анонимным алкоголикам, я научился полностью покоряться и испытал настоящий экстаз. К этому можно прийти, лишь одновременно испытывая сильнейшую боль и наслаждение. Странная смесь! Я не смог бы объяснить этого никому за пределами Общества анонимных алкоголиков.

И опять речь об умении покориться: кажется, это краеугольный камень методики Анонимных алкоголиков. И то же самое я наблюдал в сотнях случаев тревожного расстройства. Поэтому я убежден, что зависимости и эмоциональные расстройства имеют одну и ту же природу: происходит утрата контроля над эмоциями из-за страха перед негативными переживаниями. Алкоголик боится абстинентного синдрома, а человека с тревожным расстройством пугает собственно тревога. Но речь идет об одном и том же – страхе перед эмоциями.

Как же тогда перестать бояться этих болезненных переживаний, будь то тревога, уныние, безнадежность, сильнейшее переутомление или что-то другое? Принять их со всей полнотой – покориться им.

Когда вы сможете встретиться с тревогой лицом к лицу, сохраняя спокойствие, не пытаясь убежать, не уклоняясь от нее ценой невероятных психических усилий, – вот тогда придет покой. Это всегда так.

Еще в одном рассказе из книги «Пришли к убеждению...» дается следующее объяснение:

Я оттачивал навыки навигации на своем маленьком паруснике. Однажды во время ужасного шторма на севере Тихого океана я был близок к гибели. Вся жизнь пронеслась перед моими глазами, и я решил, что брошу пить, если выживу. Именно в тот момент тяга к спиртному исчезла, и я никогда больше не испытывал ее. А все потому, что я последовал Третьему Шагу: «Мы приняли решение поручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимаем». В конце концов, не так уже много можно сделать в подобной ситуации. На рынке страхования Lloyd's of London командира на судне называют «капитаном, под Богом ходящим». В тот момент я так и поступил – положился на Бога. И продолжаю делать это до сих пор.

Прекратить борьбу

Идея покорности подразумевает, что вы прекращаете борьбу, перестаете сопротивляться, бешено лупить по воде и отдаетесь на волю течения. И лучше всего, если эта пауза будет выражать абсолютное принятие.

Речь идет о чем-то очень глубоком, на границе с духовностью. Друзья Анонимных алкоголиков достигают такого принятия, взывая к Богу, отдавая в Его руки свою тревогу, безумие, кошмары, которыми их мучает разум. И да – без спиртного.

Алкоголики уже доказали всеми возможными способами, что другого выхода нет. Продолжать пить – не вариант, и происходящее с ними после осознания этого факта уже забота не их, а Бога.

Иначе говоря, они готовы абсолютно ко всему: сойти с ума, страдать до конца своей жизни, погрузиться в депрессию.

Ко всему, что бы ни случилось! В любом случае на все воля Божья и ничего плохого не произойдет.

И тогда, каким бы невероятным это ни казалось, свершается чудо: с того момента, как человек полностью покорился, его разум начинает исцеляться. Чем больше покоряетесь, тем здоровее разум, больше сил, тем вы ближе к нормальному состоянию.

Начинает происходить то, что казалось невозможным!

Мантры

Произнесение мантр всегда практиковалось в католической и буддийской традициях. На самом деле, в той или иной форме мантры существуют во всех религиях. По сути, это многократное повторение короткого послания. Одно и то же по кругу.

Например, буддисты повторяют известную фразу *Om mani padme hum*, что означает «О жемчужина в цветке лотоса!».

Один мой очень хороший друг по имени Альберто – католик. Ему нравится *беспрестанно* повторять стихи святой Терезы Авильской:

*Ничто не страшно,
Ничто не больно:
Все исчезает —
Бог остается.
Только терпенье
Цель покоряет.
Бога стяжавшим —
Бога довольно,
Бога хватает.*

Альберто, успешный предприниматель, отличный спортсмен и искатель приключений, может часами произносить эти строки. Для него это одна из форм молитвы. У Альберто дома есть маленький алтарь с парой свечей и вдохновляющими фотографиями. Он садится напротив и успокаивает свой разум, пока не входит в контакт с «высшим вездесущим», как он его называет. По словам Альберто, эти молитвы укрепляют его дух, и моему другу кажется, что они сделали его более терпеливым, гармоничным и счастливым.

Я очень много раз был свидетелем того, как мантра может блокировать разум. Сотни моих пациентов с ОКР или тревожным расстройством обнаружили в мантрах мощнейший инструмент для глубокого принятия всего, что могло бы случиться. Абсолютно всего.

Произносить мантру – это как обращаться к разуму: «Я и не подумаю двинуться с этого места. Буду спокойно сидеть. Делай все, что заблагорассудится. Я приму это. Даже раздумывать не буду».

Мои замечательные друзья из Общества анонимных алкоголиков в тяжелые времена, когда им нужно справиться с ломкой, тоже произносят мантры:

Господи, пусть для меня все кончено – я принимаю это. Если таков Твой замысел, чтобы я страдал, пребывал в страхе, смятении и помешательстве весь

остаток моей жизни, я принимаю это. Да будет воля Твоя надо мной, потому что знаю, что это делается для еще большего блага. Я в Твоих руках, но я не стану пить.

А затем они повторяют то же самое (читают снова):

Господи, пусть для меня все кончено – я принимаю это. Если таков Твой замысел, чтобы я страдал, пребывал в страхе, смятении и помешательстве весь остаток моей жизни, я принимаю это. Да будет воля Твоя надо мной, потому что знаю, что это делается для еще большего блага. Я в Твоих руках, но я не стану пить.

И так они могут провести всю ночь, тренируя свой дух молитвами, которые для них становятся главным инструментом для трансформации.

Ключи к правильной мантре:

- блокируйте разум;
- старайтесь добиться полного принятия;
- не предпринимайте никаких действий: не убегайте, не избегайте дискомфорта;
- принимайте все, что приходит;
- взывайте к Богу и принимайте страдание как благо, то есть как нечто полезное, хотя вы этого пока еще не понимаете.

Произнося мантры, алкоголики зарекаются возвращаться к спиртному, что бы ни случилось. И отдаются на волю Господа. В случае панических атак или ОКР вместо «Я не стану пить» вы говорите себе: «Я не стану убежать от тревоги». Здесь бегство от тревоги эквивалентно опьянению, а «не пить» означает «отдаться панике».

Трансцендентальная медитация

Уже давно в моду вошел особый тип медитативной практики – трансцендентальная медитация (ТМ). Технику ТМ разработал индиец Махариши Махеш, который стал всемирно известен после того, как в шестидесятых годах прошлого века его семинар в Индии посетила группа «Битлз».

Особенный успех ТМ имела в семидесятых годах в США, но и сегодня можно повсюду встретить ее адептов. Одним из главных ее сторонников является кинорежиссер Дэвид Линч, даже основавший благотворительный фонд для популяризации трансцендентальной медитации.

ТМ представляет собой повторение дважды в день двадцатиминутной мантры, которую специально для вас подбирает наставник. На этом все. Мантра состоит из слова, ничего не значащего ни на одном из известных языков. Например, «бла-бла». В ТМ это важнейший момент: слово не должно иметь смысла, чтобы разум не заикливался на каком-то образе. И вот это повторение одного и того же слова приводит к удивительным результатам.

Я не могу никому рекомендовать ТМ: стоимость этих занятий довольно высока для упражнения, которое каждый может выполнить самостоятельно, однако наставники ТМ пытаются убедить всех в уникальности той мантры, которую они выбирают для практикующего. Но ведь с точки зрения логики это просто смешно. Нет ничего магического в повторении мантры, хотя ее воздействие может быть очень мощным.

Мне прекрасно известен эффект мантры, я очень высоко ценю его, но в нем нет ничего невероятного: все описано в этой главе.

Мне хотелось упомянуть ТМ, потому что результаты многих исследований, касающихся этой техники, указывают на высокую эффективность. И жизнь сотен тысяч человек стала

лучше благодаря ей, что, на мой взгляд, подтверждает (причем огромное количество данных) силу воздействия, которую чтение мантр оказывает на психику.

В этой главе вы узнали, что:

- Исцеление могло бы прийти необыкновенно быстро, если бы принятие происходило с самого начала.
- Члены Общества анонимных алкоголиков бросают пить благодаря тому, что сдаются, – это последняя фаза принятия.
- Можно найти сходство между наркотической зависимостью и тревогой: в первом случае – отказ от наркотических веществ и принятие; во втором – отказ бежать и принятие.
- Покориться означает отказаться от действий и движения, пребывать в полном покое.
- Мантра – хороший способ блокировать разум.

20

Еще о противостоянии и принятии

*Опирайся на острые углы.
Пема Чодрон*

Моя читательница Эва обнаружила в книге «Всё не так ужасно» способ избавиться от ОКР, которым страдала двадцать пять лет. Она сама выполнила всю работу, пользуясь книгой как руководством, и сделала это блестяще. Эва нашла меня в социальных сетях и отправила рассказ о своем опыте преобразования.

Кем я была?

ОКР начало развиваться у меня в возрасте двенадцати лет. Я дружила с мальчиком, но внезапно стала сомневаться, нравится он мне или нет, и эти мысли очень тревожили. Было какое-то отторжение или даже сильное отвращение по отношению к нему, хотя он все же был мне симпатичен.

Это было похоже на сумасшествие, на некий порок, который заставлял меня ужасно страдать. Я убедила себя, что никогда не смогу встретить любовь и создать семью.

Когда мне исполнилось двадцать семь, я встретила мужчину (потом он стал моим мужем), и через несколько месяцев наших отношений ОКР и мои прежние страхи вернулись. Затем к ним добавились другие навязчивые мысли: о самоубийстве (могла бы я или нет) и прочие.

В общем, в течение двадцати пяти лет все это мучило меня, я испытывала страшную тревогу, иногда впадала в полное отчаяние. За эти годы я принимала различные препараты, проходила дорожные терапии, которые не слишком-то помогли.

Мне кажется, ОКР во многих случаях трудно диагностируется и сложно лечится. Оно прячется за тревогой и депрессией, которые являются не более чем симптомами. Корни его надо искать в другом месте, и, если избрать неверный подход, пациент будет страдать еще больше.

Каким было мое лечение?

Во время последнего обострения в 2017 году мне было очень плохо. Я пребывала в жесточайшей тревоге, отчаянии и безнадежности, была подавлена, ощущала себя физически вымотанной, меня терзали мысли о самоубийстве. И ко всему этому я еще дымила как паровоз и пила без меры. И тогда, в последней попытке выбраться из ситуации, которая меня убивала (ибо это не было жизнью), я принялась читать книгу Рафаэля Сантандреу «Не отравляйте себе жизнь» и другие материалы о mindfulness.

Первое, что я сделала (еще лежа в постели), – сконцентрировалась на шуме извне, не придавая значения тому, что происходило у меня в голове. Я пыталась снова и снова. Идея состояла в том, чтобы не вступать в диалог с собственным сознанием и навязчивыми мыслями. Это стоило мне чудовищных усилий. Затем я принималась за другие дела, которые планировала в этот день, сосредоточиваясь на них и пропуская мимо мысли и страхи. Спустя всего несколько месяцев я чувствовала себя намного лучше, поэтому продолжила в том же духе.

Я вставала в шесть утра каждый день, занималась йогой, концентрируясь на дыхании. Параллельно я бесконечно перечитывала все книги Рафаэля. Я даже была на его выступлении в Овьедо. И вскоре после того купила последнюю книгу «Всё не так ужасно». Вот это было то, что нужно! Благодаря главе о когнитивно-поведенческой терапии и историям из практики мне все стало абсолютно ясно! Я была отличным примером пациента, страдающего ОКР уже очень много лет, все остальные проблемы которого (тревога, неуверенность, панические атаки, депрессия) были побочными эффектами столь долгого сосуществования с ОКР.

Так я начала терапию по методу четырех шагов на высокой интенсивности, а еще, что наиболее важно, перестала искать причины и виноватых. Я говорила себе: «Ну жаль, не повезло, так уж вышло» – и со всем рвением принималась за четыре шага. Конечно же, к этому еще добавлялась вера в лечение.

Я вбила себе в голову (в этом меня убедили психологи и психиатры), что навсегда останусь в том состоянии. Иногда меня будут ждать моменты просветления, а иногда – круги ада. Однако в глубине души я всегда отказывалась верить в этот прогноз и сидеть на препаратах всю жизнь. И я все время старалась прочитать что-то еще по теме, где бы ни находилась. Я никогда не теряла надежды отыскать подходящего наставника. Когда муж увидел меня читающей книги Рафаэля, он велел мне завязывать с этим, поскольку я сходила с ума по любому поводу.

В моей терапии ключевым моментом была фраза: «Это лечится». А также четыре шага: противостоять, принять, дрейфовать, дать себе время.

У меня случались рецидивы, но, увидев результаты в первый раз, я больше не сомневалась в себе (и это тоже было впервые в моей жизни). Поэтому каждый раз при обострении болезни я устраивала ей хорошую взбучку!

И до сих пор так делаю!!!

Серьезный рецидив случился у меня на почве обнаружения нескольких межпозвоночных грыж. Мне пришлось взять больничный и какое-то время оставаться дома, почти без движения и умирая от боли. ОКР со страхом суицида, тревога, депрессия и панические атаки вернулись, но я пропустила все это через себя, и знаете, что произошло? Я поняла, что стала намного крепче.

Другой рецидив я перенесла, когда покончил с собой муж одной моей подруги. Я страшно переживала. До такой степени, что, когда смотрела с сыном шоу Cirque du Soleil, не могла пошевелить ни рукой, ни ногой от страха.

Сверхважная вещь в моем лечении, о которой я до сих пор не упомянула, – НЕ УБЕГАТЬ.

Раньше, когда мне было плохо, я убегала. Физически. В отчаянии бесцельно бродила где-то. Но я с этим покончила. Я смирялась, противостояла буре и, когда она заканчивалась, пыталась что-то делать, максимально концентрируясь на своем занятии.

Это правда, путь мой не был усеян розами. Бывало такое, что и словами не описать. Но вера, которая пробуждалась во мне, когда симптомы отступали, сыграла решающую роль.

Сегодня страх наконец ушел из моей жизни. Я оценила бы свое благополучие на 99 %, поскольку 100 % уж очень сильно для меня.

Пока шла терапия, я постепенно отказывалась от препаратов (увидев, что они мне больше не нужны) и уже несколько месяцев не принимаю ничего. Уф! Вообще, я особенно к этому не возвращаюсь, но мне казалось, что у меня никогда не получится! Со всеми перерывами и разными лекарствами мое исцеление заняло ДВАДЦАТЬ ПЯТЬ ЛЕТ.

Еще одна вещь, которую я вычитала у Рафаэля и сама в ней убедилась: когда вы избавляетесь от одного страха, другие тоже уходят. Лично у меня так вышло со страхом полетов. В результате лечения он тоже исчез.

Кто я сейчас?

Могу вам сказать, что никогда в жизни я не чувствовала себя такой счастливой и свободной. Я стараюсь взять от жизни все, ведь она так быстротечна, а мы рождаемся, чтобы быть счастливыми, а не идеальными. У меня больше не бывает никаких неврозов. Это тоже поворотный момент в моей терапии.

Я строю свою жизнь на любви и веселье, на умении прощать себя и других. Именно это я стараюсь привить и своим детям.

Я знаю, что будут еще неприятные мысли и ощущения, но больше не боюсь того, что может произойти. Я об этом даже не думаю. Вся моя энергия направлена на то, чтобы наслаждаться в полной мере, ведь я уже достаточно настрадалась! И я полна благодарности за дар жизни.

Планировать противостояние

Зачастую противостояние легко спланировать. Например, при паническом расстройстве. В этом случае очевидно, с чем придется иметь дело: человек знает, что в машине или больших магазинах с ним происходят панические атаки, и связывает эти места с приступами. Поэтому для проведения терапии он может спланировать свои ежедневные погружения в подобные ситуации. То есть снова и снова садиться в машину и посещать торговые центры. И так каждый день, как заведенный.

Но иногда не все так очевидно. Давайте посмотрим, как можно продумать и спланировать противостояние.

Для начала вспомните первый принцип когнитивно-поведенческой терапии: негативные эмоции одолевают вас ТОЛЬКО потому, что вы их боитесь. А значит, стоит вам избавиться от этого страха, как эмоции исчезнут. Кроме того, противостоять означает находиться под воздействием негативных эмоций до тех пор, пока вы окончательно не утратите страх перед ними. Таков основной алгоритм избавления от страха: подвергаться воздействию, свыкаться со страхом, сосуществовать с ним длительное время.

Во-вторых, вспомните о том, что для успеха кампании по ежедневному противостоянию необходимо иметь веру.

Таким образом, чтобы подготовить и спланировать успешное противостояние, нужно обязательно придерживаться следующей схемы из четырех этапов:

1. Идентифицировать ощущения. Что, собственно, за ощущения или симптомы вас терзают? Подробно опишите их. Какова их структура?

Например, пациенты с паническими атаками обычно рассказывают о стеснении в груди, скачущих мыслях, страхе, неспособности концентрироваться... Им приходится переживать каждое ощущение во всех деталях.

Здесь важно не забывать, что на самом деле эти ощущения и есть цель вашей работы, ведь страх всегда внушают именно тревога, уныние и так далее (а не смерть, болезни или другое несчастье). Проблема во внутренних переживаниях, которые вы яростно отвергаете.

2. Установить ассоциации. Вернемся к паническим атакам. Ощущения (тревога, дурнота и т. д.) обычно связаны с обстоятельствами или ситуациями: выход из дома, поездка в машине или посещение торговых центров. Это и есть «ассоциации» – условия, которые предположительно провоцируют у вас приступ. «Ассоциациями» их называют по той причине, что мозг связывает дискомфорт с этими обстоятельствами, в итоге вас пугает и то и другое: и тревога, и связанная с ней ситуация.

3. Усилить ощущения. Чтобы полностью принять все негативные эмоции, вы должны максимально погрузиться в них. Поэтому целесообразно усилить их настолько, насколько возможно, – довести до максимальной интенсивности. Этот процесс подобен промывке раны перекисью водорода: вы тщательно очищаете, дезинфицируете ее и подставляете воздуху и свету, чтобы она самостоятельно затянулась. Таким образом, в приведенном выше примере «усиление» состояло бы в том, чтобы сесть в машину или провести два-три часа в торговом центре в одиночку, без какой-либо защиты, намного дольше, чем вам кажется возможным. Так вы усилите ощущения.

4. Составить план. Речь идет о программе экспозиций на последующие дни и недели. Это наиважнейший этап. Задача – найти возможности для проведения ежедневных полных экспозиций с пролонгацией. При планировании вы говорите своему мозгу: «Я собираюсь каждый день общаться с этой эмоцией, чтобы полностью десенсибилизировать себя». Таковы сейчас мои жизненные приоритеты. Я намереваюсь делать это каждый день, не теряя веры». Уже сам факт регулярного планирования становится упражнением на полное принятие и выработку отваги: «Я справлюсь, пусть это будет последним, что я сделаю в жизни. Я решился».

Когда вы планируете экспозицию в такой форме, – с полной отдачей, фокусируясь на негативных эмоциях, – неожиданно начинает кружиться голова и возникает чувство незащитности. Так происходит оттого, что вы входите на территорию неопределенности, но это здорово! Вам как раз это и надо.

Возможно, появятся сомнения: «Не станет ли мне хуже от моих действий?» Однако головокружение, беспомощность и сомнения – хорошие знаки. У вас все хорошо. Вы вступаете на путь, который вам неприятен, но ведет к исцелению, как в этом уже убедились миллионы людей.

У меня был пациент по имени Кристиан, который боялся быть один и без дела. Вполне обычный страх: многие обнаруживают, что занятость и увлеченность уменьшают страхи или даже полностью изгоняют их. Но в данном случае, если у Кристиана из-за чего-то срывались планы, он начинал паниковать, потому что «тревога» и «бездействие» у него были ассоциированы. Поэтому вам нужно планировать экспозиции следующим образом:

1. Идентифицировать ощущения. Кристиан проявлял сильную нервозность, возбуждение в мыслях, непрерывное желание помочиться, испытывал чувство неуверенности, у него подгибались ноги.

2. Установить ассоциации. Страхи Кристиана были связаны с моментами досуга: «Если я думаю о том, что после обеда мне нечем будет заняться в офисе, или о праздном вечере дома, меня охватывает тревога. Мне не по себе, если нет планов на выходные или я не знаю, чем занять себя на отдыхе, в отпуске. Все это приводит меня в ужас».

3 и 4. Усилить и спланировать. Кристиан задал себе такой вопрос: «Как я могу прожить эти эмоции в полную силу?» И ответил сам себе: «Несколько дней в неделю я посвящу безделью и буду терпеть напряжение. Например, по вторникам и средам я буду валяться на диване, читая или сидя в интернете. Или же отправлюсь на прогулку по городу. Тем же самым я займусь в выходные, и так до тех пор, пока тревога не исчезнет. Может, буду развлекаться, допустим,

смотреть телевизор или гулять, но не буду ничего планировать и с кем-то договариваться. А когда смогу, я отправлюсь в отпуск: один, на целую неделю и без определенных планов».

То есть в итоге Кристиан придумал несколько ситуаций, призванных спровоцировать у него сильнейшую тревогу, и выполнял их с полной отдачей: в течение многих дней, не давая себе отдыха, пока не достиг цели, наголову разбив свои страхи.

Сверхпринятие

Вы уже знаете, что самым важным из четырех шагов поведенческой терапии Клэр Уикс является принятие, или, по-другому, капитуляция. Это не означает, что другие шаги не важны. Очень даже важны!

Например, без активного противостояния никаких изменений не произойдет. Нужно искать встречи с тревогой, причем на высоких мощностях. Ради трансформации вам придется вступать в каждодневный беспощадный бой, отдавая все силы, пока этот период вашей жизни не закончится. Если же вы будете пассивны и ограничите мощность экспозиции, когда негативные эмоции захлестывают вас, вы останетесь невротиком на всю жизнь. Нужно идти ва-банк, день за днем призывать страдание и открываться ему. Снова и снова.

А дрейфовать и дать пройти времени? Эти упражнения тоже необходимы.

Тем не менее подлинная магия кроется в принятии. Именно полное принятие по-настоящему стирает страхи, уныние или любую другую избыточную эмоцию.

Рассмотрим подробнее, в чем состоит это сверхпринятие, полная капитуляция. Речь идет о навыке, который среднестатистический человек никогда не получит. Это выходит далеко за рамки привычного нам умения справляться с разочарованием и обычной силы воли. Речь, скорее, о сверхспособностях.

Смерть в горах

Я с детства люблю горы и слежу за достижениями знаменитых альпинистов. Много раз я слышал рассказы, похожие на тот, что приведу ниже. Конкретно эту историю рассказал мне мой друг Иманол, но она почти идентична тому, что переживали другие альпинисты, оказавшиеся на грани жизни и смерти.

Я полностью лишился связи с группой и внезапно оказался один посреди снежной бури. Стемнело. У меня почти не было при себе еды. Я решил идти дальше и попытаться отыскать какой-нибудь лагерь или группу альпинистов, идущих в связке. Я понимал, что мои шансы на успех очень малы, но других вариантов не было. Если бы я остановился и присел отдохнуть, я замерз бы насмерть.

Я шел всю ночь. В некоторых местах я проваливался в снег по колено. Когда наконец рассвело, метель все еще продолжалась. На расстоянии трех метров ничего не было видно. Я совершенно обессилел. Я шел без остановки двенадцать часов и ничего не ел уже полтора дня. Температура держалась на отметке двадцать градусов ниже нуля. Страх питал меня энергией всю ночь, но теперь, когда я понял, что умру, силы оставили меня. От усталости я ничего не соображал.

Несколько каменных выступов показались впереди, и ноги понесли меня к ним. Я снял рюкзак, сел и скорчился между огромных камней. «Уф, как же я устал», – подумал я. Я бухнулся в снег и сказал себе: «Все кончено. Сколько

веревочке ни виться... А жизнь у меня была неплохая. Я засну и тихо уплыву в вечность». С этими мыслями я закрыл глаза и ощутил безграничный покой.

Клянусь, что именно тогда, в ту же секунду, ветер прекратился и выглянуло солнце! Ощувив тепло на коже, я открыл глаза и вдруг увидел прямо перед собой безбрежную равнину из снега. Это было так красиво!

У меня перехватило дыхание. Я почувствовал себя необыкновенно счастливым и ощутил гармонию, какой в жизни не испытывал. Легкий ветерок ласкал мое лицо, возрождая к жизни. Я припомнил прекрасные моменты из своего прошлого и почувствовал огромную благодарность за то, что вообще живу.

Я был вне себя от восторга, одновременно удивляясь тому, что происходит со мной: последние сутки стали для меня адом, теперь же, на пороге смерти, я пребывал в абсолютном покое и блаженстве.

Иманол чудом выжил. Как бы невероятно это ни звучало, его обнаружили два часа спустя. Он заснул, но солнце поддерживало в нем тепло и жизнь. Всю неделю безостановочно валил снег, но каким-то чудом солнце пришло на помощь в нужный момент. Более того, Иманола нашли среди тех камней альпинисты его собственной группы.

В сторону чуда. В истории моего друга меня интересует его опыт капитуляции, ведь принятие в когнитивно-поведенческой терапии очень похоже на нее, если не то же самое.

В тот день среди каменных глыб Иманол покорился, прекратил борьбу и смирился с мыслью о собственной смерти. И в этот момент, к его изумлению, им овладело чувство безграничного покоя.

С точки зрения психотерапии произошло следующее: благодаря принятию страх внезапно исчез. И в то же мгновение возникла абсолютная гармония – естественная форма бытия человека.

Животные обычно всегда живут в такой полной гармонии, потому что они наделены абсолютной эмоциональной гибкостью. Зебра, которая борется за свою жизнь, спасаясь от льва, расслабляется, едва он проходит мимо. Спустя несколько минут зебра уже вновь принимается за еду, безучастная ко всему.

Люди тоже ведут себя так, если не копят в себе страх перед негативными переживаниями. Страх, тревога, уныние... Стоит принять их, и они просто проходят, не оставляя следа. Так поступил Иманол, этому научитесь и вы.

Блокировка инстинкта самосохранения

Когнитивно-поведенческую терапию иногда трудно довести до конца. Бывает, что человеку нужен год или два, чтобы добиться необходимой степени принятия, потому что его разум какой-то своей частью сопротивляется, отказывается отпустить и полностью открыться симптомам. Парадоксальным образом из-за этого сопротивления приходится потратить на исцеление больше времени. Но в итоге это все равно потребует сделать.

Большая часть сложностей в успешном достижении принятия связана с тем, что требуется блокировка инстинкта самосохранения.

Инстинкт самосохранения – очень мощная вещь, заставляющая нас защищаться, убежать от опасности. Происходит это не без участия негативных эмоций. Вот почему невероятно трудно держать руку в огне, сопротивляясь потребности немедленно ее отдернуть. На самом деле, почти во всех случаях самозащита является правильной стратегией. За исключением неврозов.

Вы уже видели, что принятие подразумевает капитуляцию, бездействие, сосуществование с дискомфортом ради того, чтобы окончательно избавиться от страха. Однако такая реакция противоречит инстинкту самосохранения, потому что требует, чтобы вы удерживали руку в пламени, пока она не обуглится.

По сути, речь идет о том, чтобы мысленно допустить свою смерть (в действительности вы не умрете от своих симптомов, ведь все происходит исключительно в вашей голове). Поэтому очень помогает обращение к духовному началу. Это облегчает блокировку инстинкта самосохранения. И помните, что, как только блокировка будет произведена, полное принятие придет само по себе.

Как блокировать инстинкт самосохранения:

- принять мысль о смерти;
- не пытаться защищаться;
- отказаться от необходимости беречься;
- пустить все на самотек.

Премудрость не-делания

Как и в когнитивно-поведенческой психотерапии, медитация в буддизме подразумевает абсолютное принятие негативных мыслей и переживаний. Практикующие медитацию люди обычно называют это «премудростью не-делания».

Принятие, к которому вы стремитесь, означает ничего не делать и не шевелиться: только терпеть, сохраняя максимально возможное спокойствие.

Как-то раз одна пациентка по имени Моника рассказала мне о своем опыте не-делания, которое сыграло ключевую роль в ее быстром исцелении.

Моника к своим сорока уже немало лет страдала паническими атаками. Спустя пару месяцев терапии она постигла азы когнитивно-поведенческого метода, но не могла сделать все так, как нужно. Поэтому выздоравливала она медленнее, чем нам хотелось бы. Моника добилась 60 %-ного улучшения и застряла на этой отметке. До одного прекрасного дня, когда для нее настал момент откровения. Она рассказала, что с ней произошло, на следующей нашей сессии.

В субботу я отправилась в поход с друзьями. Мы договорились, что они заедут за мной. Они сообщили о прибытии через домофон, и я спустилась. Я радовалась возможности подняться в горы, это одно из моих самых больших увлечений. При встрече мы обменялись поцелуями и принялись рассаживаться в машине. Все было поспешно, так как мы опаздывали к еще одному месту встречи.

Еще до посадки водитель распределил места. Прежде чем я сообразила, меня усадили назад, на место посередине. Я даже не успела ничего сказать. Господи, я была зажата между двумя людьми в крошечном пространстве! Это могло вызвать приступ панической атаки и не было бы способа его быстро купировать.

Машина тронулась, и через мгновение я начала нервничать. Никто из спутников ничего не знал о моем тревожном расстройстве, и мне было очень стыдно от мысли, что они все поймут.

Мой разум всполошился: «Святой Боже, если у меня начнется паническая атака, я умру! Я в ловушке!» Вдруг я вспомнила о терапии и сказала себе: «Так, Моника, что тебе сказал бы Рафаэль?» Я отчаянно искала решение, которое подсказал бы мне Рафаэль, и на ум мне пришло

слово «противостоять», а затем «принять». Я подумала: «Давай, Моника, у тебя есть возможность попрактиковаться. Сначала противостояние и принятие. Потом – дрейф». Но внезапно в голове вспыхнуло: «Моника, сейчас ты должна НИЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ». Я представила у себя на лбу неоновую вывеску со словом «НИЧЕГО». И в тот же миг на меня снизошел небывалый покой. Тревога улеглась как по волшебству. И знаете что, Рафаэль? Прошло пять дней, и мне уже кажется, что я никогда больше не испытаю такой же ужас. Я уверена, что мой путь почти окончен. Я чувствую себя хорошо, как минимум на 90 %.

Фактически Моника поняла, что принятие означает не действовать, не защищаться, просто присутствовать. В первый раз за все годы мучений в ее мозгу что-то щелкнуло.

До этого момента панические атаки заставляли ее реагировать, вот только этой реакцией были мысли о бегстве от проблемы. Она думала так непроизвольно, почти не отдавая себе отчета. И впервые перед ней мелькнуло совсем другое решение. Единственно эффективное. Замереть и просто быть там все время, пока это потребуется.

В этой главе вы узнали, что:

- Правильное противостояние выполняется в четыре шага:
 - 1) идентифицировать ощущения;
 - 2) установить ассоциации;
 - 3) усилить ощущения;
 - 4) составить план.
- Принятие, или капитуляция, подобны покою, который заблудившийся в горах альпинист обретает, смирившись со смертью.
- Для достижения принятия необходимо блокировать инстинкт самосохранения – мысленно позволить себе умереть.
- Принятие сопровождается пробуждением «премудрости не-делания»: вы учитесь ничего не делать с негативными переживаниями.

21

Особенности ОКР и панических атак

Никто никогда не говорит нам: «Перестань убегать от своих страхов!» Мы крайне редко можем услышать совет приблизиться к своему страху, познакомиться с ним, просто быть с ним.

Пема Чодрон

Магическая фраза при ОКР

Это руководство по когнитивно-поведенческой психотерапии затрагивает в основном тему панических атак и обсессивно-компульсивного расстройства, хотя, как я уже говорил, описанная методика применима к любой избыточной негативно окрашенной эмоции: стыду, страху, тоске и так далее.

Однако перед тем как подвести итоги, мне хотелось бы сделать небольшой обзор особенностей этих расстройств, чтобы лучше направить тех, кто ими страдает.

ОКР называют также «болезнью сомнений», потому что человека почти все время терзают сомнения: «Я гомосексуал? Что, если я подцепил опасный микроб? Способен ли я на самоубийство?» Для корректного выполнения экспозиции придется позволить этим вопросам бесконтрольно крутиться в голове.

Человек должен погружаться в мысли, пугающие его («Я гомосексуал? Я заразился и тяжело болен? Я способен убить себя?»), минимум на десять минут по пять раз в день. Экспозиция заключается в том, чтобы представлять себе, что вы гомосексуальны, тяжело больны или пытаетесь покончить с собой, со всеми вытекающими из этого последствиями. А по завершении каждой из десятиминутных экспозиций я рекомендую произносить магическую фразу: «Я НЕ ЗНАЮ, ПРАВДА ЭТО ИЛИ НЕТ, БОЛЕЕ ТОГО, Я НЕ ХОЧУ ЭТОГО ЗНАТЬ».

Проходя курс лечения ОКР, вы привыкаете к неопределенности, адаптируетесь к ней, учитесь с ней сосуществовать. По этой причине магическая фраза и заканчивается словами: «Я не хочу этого знать». Хотя это и кажется невероятным, наступает момент, когда ваш разум уже не нуждается в уверенности. Иррациональные сомнения больше не беспокоят его.

Предотвращение ритуалов

Страдая обсессивно-компульсивным расстройством, человек обычно совершает «ритуалы» – повторяющиеся действия, призванные уменьшить тревогу. Например:

- постоянное мытье, чтобы избежать заражения микробами;
- постоянное наведение порядка;
- вопросы врачу о наличии той или иной болезни;
- молитвы для защиты от приходящих на ум несчастий и суеверий.

Список компульсий бесконечен. Компульсия – любое действие, совершаемое с целью избавиться от дискомфорта, сомнений и тревоги.

Самое главное – понять, что лечение ОКР заключается в том, чтобы впустить в себя тревогу и оставаться в этом состоянии, пока не привыкнете к нему. Поэтому не избегайте тревоги. Компульсии же приводят к абсолютно противоположному результату. Терапия требует не реагировать на страх, не пытаться от него избавиться.

Внимание! Запишите следующую фразу себе на подкорку: «Пока вы полностью не откажетесь от ритуалов, вы не начнете выздоравливать».

Не сосчитать, сколько раз пациенты клялись мне (и это было ложью!), что действуют автоматически, не думая, а потому никак не могут удержаться. Однако во всех случаях им это удавалось, потому что контроль так или иначе остается за разумом, который способен остановить компульсии. Конечно, придется сделать усилие, чтобы добиться этого.

Может оказаться полезным прием, который я называю «отменой компульсии»: едва осознав, что совершаете ритуал, вы отменяете сделанное. Например, произнеся короткую молитву для защиты от несчастья (при ОКР суеверия), вы можете отменить ее, проговорив контрмолитву – фразу, способствующую наступлению неприятностей, которых вы хотели бы избежать.

Дело в том, что вы не должны позволять себе никаких компульсий, никакой защиты от тревоги, никаких успокаивающих мыслей. Помните, что путь к исцелению лежит через привыкание к тревоге. Так что вам необходимо переживать бурю за бурей «вне укрытия», пока страх не уйдет.

В этом смысле хуже транквилизаторов и придумать ничего нельзя. Принимая их, вы уклоняетесь, совершаете мегакомпульсию, убегаете – подливаете масла в огонь болезни.

Компульсии разума

При чисто обсессивном типе ОКР (истинных обсессиях) человек одержим навязчивыми мыслями. То есть он пытается решить проблему путем рассуждений и анализа. Разумеется, обсессии тоже нужно останавливать.

Помню случай с Альбертой, юной студенткой, изучающей медицину. У нее было ОКР, суть которого можно сформулировать так: «Кажется, люди отвергают меня». Каждый день Альберте приходила в голову мысль, что она сказала что-то не то и теперь друзья, преподаватели, даже родные сурово ее осудят, а потом и вовсе прекратят с ней общаться.

Большую часть дня (80 % времени) эти сомнения и страхи одолевали ее, и она, чтобы успокоиться, прокручивала в памяти все разговоры и сообщения, дабы убедиться, что: а) на нее никто не сердится; б) она не сказала ничего плохого.

Я провел множество сессий, пытаюсь заставить Альберту понять, что у нее ОКР боязни быть отвергнутой людьми и что анализ социальных контактов и поиск признаков разрыва отношений – это и есть навязчивая идея.

Хотя Альберта была очень умна, ей стоило большого труда принять такой диагноз, потому что она была необыкновенно увлечена тем, что уворачивалась от неприятных переживаний и все время обдумывала, приятна ли она еще людям или уже нет. Альберта так крепко увязла в этой ментальной ловушке, что на первых консультациях бросалась спорить со мной о том, есть ли у нее ОКР и является ли проблемой бесконечный анализ отношений, которым она занята.

Ее выздоровление началось лишь в тот день, когда она все это ясно осознала. Тогда она смогла остановить навязчивые мысли и правильно выполнять экспозиции. Ей пришлось прекратить анализировать свое общение с окружающими и рассуждать на эту тему.

Техника выполнения экспозиций

Психотерапевты, специализирующиеся на лечении ОКР, помогают своим пациентам выработать такую технику выполнения экспозиции, чтобы усилить переживание тревоги.

Вспомните случай Исабель, пациентки с ОКР гермофобии. Она боялась микробов и грязи.

Одно из придуманных нами упражнений заключалось в следующем: сначала Исабель должна была вручную постирать нижнее белье – свое и своего жениха. Это вызывало у нее сильную тревогу, потому что она считала, пусть и абсолютно необоснованно, что это ее испачкает. Затем ей нужно было наполнить бутылку с пульверизатором оставшейся после стирки водой. И, наконец, опрыскать дом этим спреем. Иначе говоря, сделать дом грязным! Исабель должна была повторять опрыскивание каждый день по пять раз.

Цель экспозиционной терапии в том, чтобы довести человека до состояния максимально сильной тревоги и повторять, повторять экспозиции каждый день. Нельзя давать себе слабину: идите на все, создавайте ситуации, которые могут спровоцировать приступ ОКР.

Каждый день

Уже много лет сотни тысяч пациентов, победивших ОКР, свидетельствуют о необходимости ежедневных экспозиций. Работать нужно непрерывно.

Я и сам пришел к тому же выводу, наблюдая за пациентами. Безусловно, причина этого в том, что разуму необходимо ПОЛНОСТЬЮ принять тревогу, безоговорочно капитулировать, а ежедневная терапия как раз и подтверждает ваше намерение сделать это, вашу абсолютную готовность идти навстречу переживаниям и трудиться без отдыха. Иначе говоря, если ваша линия поведения – полная открытость, то вам больше не нужны паузы.

Пока вы не добьетесь прогресса в 90 %, работайте каждый день, не давая себе выходных.

Подражайте другим

Зачастую человек, страдающий ОКР, уже не понимает, что значит поступать нормально. Например, он уже так давно боится микробов, что в ходе терапии задается вопросом: «Если я уроню клочок бумаги на улице, нужно ли мне его подобрать или нет? Это нормально снова положить его в карман?»

Не один ипохондрик спрашивал меня: «Послушайте, Рафаэль, если вы замечаете боль в боку, что вы делаете? Идете к врачу?»

Я всегда отвечал им: «Представьте хорошо знакомого вам человека, у которого нет ОКР. Спросите себя, что сделал бы он или она, и сделайте то же самое».

В любом случае следует добавить: «Вам придется рискнуть, ведь вы понимаете, что необходимо избавиться от такой ужасной болезни, как ОКР. Вы должны быть готовы на все ради этого».

Диагностика ОКР

Людей с ОКР особенно сложно убедить в том, что причиной их иррациональных страхов является действительно ОКР, а не реальная проблема, которую просто нужно решить. Один из способов распознать ОКР состоит в выявлении некоторых его признаков:

- вы проводите в беспокойном состоянии 70 % и более времени в течение дня;
- как бы вы ни успокаивали себя, что бы ни делали, страх возникает снова и снова;
- большинству людей ваша тревога кажется неуместной.

Другой хороший способ убедиться, есть ли у вас ОКР (или исключить его), заключается в поисках описания ОКР в интернете. Если у вас именно ОКР, вы найдете прекрасное описание этого расстройства, причем часто с присвоением наименования *ad hoc*. Например:

- ОКР взаимоотношений: когда человек сомневается в своей любви к партнеру и это сомнение превращает его жизнь в пытку;

- ОКР гомосексуальности: когда человек не понимает, привлекают ли его сексуально представители одного с ним пола, или это ему лишь кажется. Сомнения мучают его, и нет приемлемого способа понять это.

Особенности панических атак

Вот так симптомы!

Панические атаки способны порождать бесчисленное множество самых разных симптомов, один удивительнее другого. Ниже я опишу несколько, чтобы каждый из вас мог распознать их и убедиться, что речь идет еще об одном абсурдном проявлении страха. А это значит, что бояться нечего.

Самый главный симптом панической атаки – боль в груди и тахикардия. Эти ощущения заставляют вас думать, что начинается сердечный приступ.

Затем следуют тошнота, головокружение, повышается давление, появляется ощущение покалывания в голове и другие. Перечисленные симптомы здорово пугают человека, сразу думающего о приступе или инсульте. Также часто встречаются острые боли в животе, холод в ногах и руках, рвотные позывы.

А еще существуют псевдоэпилепсии – психогенные псевдоэпилептические припадки. При этом мозг в полном порядке. Просто тревога делает свое дело. Человек бьется в конвульсиях и теряет сознание, но в действительности у него нет ничего серьезного.

Вспомните Марию Хосе, пациентку, двадцать пять лет страдавшую паническими атаками. Она частично ослепла, и это сильно тревожило ее. И снова все дело в ментальных ловушках. Добавлю к этому дереализацию и деперсонализацию, о которых рассказывал в одной из предыдущих глав. Симптомы, которые очень пугают, но, как и все остальные, не значат ничего.

Фактически тревога может спровоцировать какой угодно симптом! Те, которые я только что перечислил, лишь одни из многих. Самое важное, что нужно знать, – у вас могут появиться любые ощущения, боль, мышечные спазмы, парезы, жар, воспаления... Однако, в отличие от органической патологии, здесь все контролирует разум. Вот почему человек не падает в обморок от страха, когда он за рулем. Как-никак, мозг осознает, что ничего страшного в реальности не происходит.

Ничего не случится

При подготовке к экспозициям пациенты часто спрашивают меня:

– Рафаэль, а как я смогу вести машину по трассе? А если у меня закружится голова от страха? Я же могу погибнуть!

А я всегда отвечаю так:

– Если бы я выбирал шофера между двумя людьми, один из которых страдает паническими атаками, а другой нет, то без колебаний выбрал бы того, кто болен, потому что из него выйдет более осторожный водитель. Большинство аварий происходит, когда люди теряют осторожность, спешат или отвлекаются. А для человека с тревожным расстройством это невозможно. Внимательнее него никого не сыскать! Так что это наверняка самый аккуратный водитель из всех.

– Но что, если у меня начнется паническая атака? – обычно возражают мне.

– Этого не произойдет благодаря контролю со стороны разума. В случае панической атаки, как и при любом другом психическом расстройстве, разум управляет ситуацией и никогда не допустит реальной угрозы жизни.

Вернемся к примеру с ребенком, который устраивает истерики, потому что ему захотелось конфет: он плачет, кричит, капризничает, краснеет... Может показаться, что ему не хватает воздуха и вот-вот случится беда, но никогда еще ни с одним капризным ребенком не происходило ничего подобного. Наоборот, мелкий пакостник желает для себя благополучия и только притворяется больным: кашляет и все такое. Но он полностью владеет ситуацией.

То же самое происходит и при тревожном расстройстве. Мозг угрожает вам тошнотой, обмороками, но никогда не дойдет до крайности, подвергая вас опасности. Все совсем наоборот! Невроз делает разум сверхзаботливым.

Поэтому можно утверждать, что не нужно бояться никаких симптомов тревожного расстройства. Вы можете выполнить любое задание и останетесь в безопасности. Ничего с вами не случится.

(ВНИМАНИЕ: конечно же, перед тем как начать самотерапию, необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы исключить какую-либо реальную угрозу. Особенно это касается ипохондриков. Очень важно посетить кардиолога или других специалистов, чтобы избежать серьезных проблем. Сделав это, можете бросаться очертя голову в когнитивно-поведенческую терапию.)

Карточка Франсиско

Как-то раз мой друг Франсиско рассказал мне случай из своей жизни, прекрасно иллюстрирующий тот факт, что в панических атаках нет ничего страшного.

Так сложилось, что у моего друга развилось тревожное расстройство. Лечащий психотерапевт попросил его заполнить небольшую карточку. В ней было вот что:

Франсиско, с тобой это бывало уже много раз. С тобой ничего не случится. Все пройдет, и ты будешь в полном порядке.

Это было послание Франсиско самому себе. Он должен был всегда держать карточку в своем бумажнике и перечитывать ее во время панических атак.

Как вы уже знаете, люди, страдающие паническими атаками, обычно думают, что умрут от инфаркта или сойдут с ума, поэтому им обязательно нужно проговаривать себе, что никакой опасности нет. Боль и страх придут и уйдут без всяких последствий. Это всего лишь неприятные ощущения. Если вы научитесь не бояться, они исчезнут, а вы вернете себе утраченную свободу.

Агорафобия

Одним из классических проявлений тревожного расстройства является так называемая агорафобия, или боязнь открытых пространств. На самом деле вы боитесь не открытых мест, а уйти далеко от дома: вам внушает ужас мысль о том, что, если начнется паническая атака, вам не смогут быстро помочь. Вот почему человек, подверженный паническим атакам, обычно предпочитает уединиться дома, где ему немедленно помогут скорая помощь, врач или кто-то из родных.

В клинических диагнозах часто встречается «Паническое расстройство с агорафобией», но агорафобия – это лишь следствие, а причина заключается в страхе перед паникой. То есть агорафобия не является симптомом сама по себе, она приходит вслед за страхом.

Однако по мере того, как развивается невроз, человек начинает избегать многих мест и ситуаций на всякий случай, вдруг у него начнется паническая атака и придется срочно обращаться за помощью.

Такие люди обычно боятся водить машину, путешествовать далеко от дома, посещать концерты, торговые центры, они избегают и толп, и уединенных локаций, в общем, любых мест и ситуаций, где сложно получить помощь, откуда нельзя быстро вернуться домой и оказаться в безопасности.

Естественно, решение их проблемы состоит в прямо противоположном: уйти подальше от дома, сесть за руль, сходить на концерт – прекратить защищаться от паники и лично убедиться, что нечего там бояться. Вы не умрете, не сойдете с ума, с вами вообще ничего в этом роде не случится. Вы всего лишь испытаете неприятные ощущения, не имеющие никакой важности. А если вы научитесь не бояться их, они и вовсе исчезнут без следа.

Эпилог

Вот вы и достигли конца этой книги. В ней есть все, что вам нужно для полной трансформации вашего сознания. Очищение ума и полное исцеление.

Те, кто уже сделал это, не просто справились со своим неврозом – им открылся путь невероятного личностного роста. Метод четырех шагов послужит вам для укрощения разума в той мере, в какой вы желаете.

Впереди вас ждут радость, покой, лучшая жизнь – любовь!

Потребуется приложить много усилий. Да, не стоит себя обманывать. Но, как говорят пациенты, уже прошедшие это, «каждая минута усилий того стоит», потому что вы будете вознаграждены по-царски.

Многие истории в этой книге взяты из интервью, которые я провел за последние годы. У меня в соцсетях вы найдете героев только что прочитанных рассказов, так что можете увидеть их воочию. Я призываю вас найти и посмотреть эти записи.

Медитация в буддизме действует подобно тому, о чем я говорю здесь, потому что она учит не бояться негативных переживаний. Лично я предпочитаю четыре шага, хотя и готов снять шляпу перед медитацией. И я прекрасно понимаю, почему на Востоке возвели эту практику в ранг духовных, почему повсюду возвышаются храмы и статуи Будды и почему миллионы монахов посвящают свою жизнь медитации. По-настоящему достойная жизнь начинается с освобождения от поработившего вас инфантильного разума.

Пусть вас вдохновит опыт сотен тысяч человек, уже проделавших эту работу. Почувствуйте себя частью сообщества тех, кто выковал себя сам. Они ждут вас на той стороне.

«Для дальних путешествий нет лучшего корабля, чем книга».

Эмили Дикинсон

Спасибо вам за то, что прочитали эту книгу.

На **penguinlibros.club** вы найдете лучшие рекомендации для чтения.

Присоединяйтесь и путешествуйте с нами.

penguinlibros.club